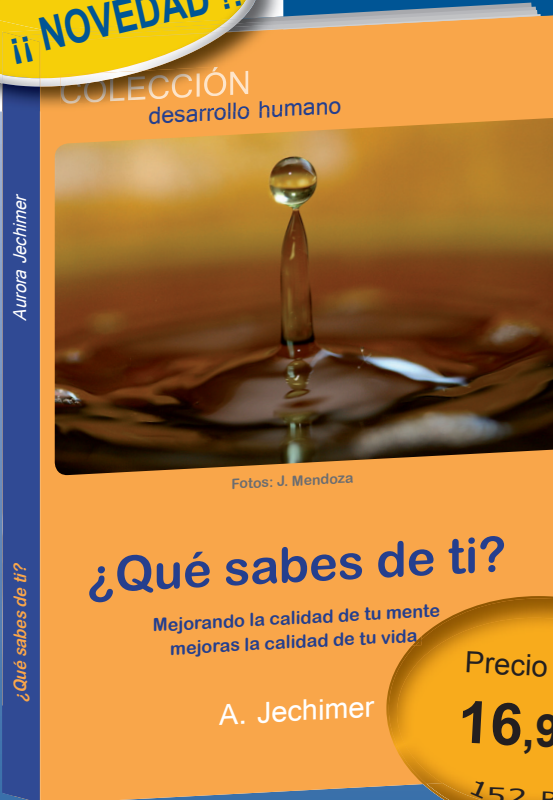


¿Qué sabes de ti?

Mejorando la calidad de tu mente mejoras la calidad de tu vida.

ii NOVEDAD !!



ÍNDICE

Día 1	Confía en ti	Dirige tu mente	Toda la vida es un regalo	Observa y piensa por ti mismo
Día 2	Controla tus reacciones y palabras	Acuerdo cuerpo-mente	La constancia del cambio	Antes, ahora, después
Día 3	Tu salud	Cuestiona todo sin descartar nada	Ejercita tu cuerpo diariamente	Sonríe
Día 4	Practica una visión optimista	Amor propio	Pensamiento creativo	Crear pensamiento creativo
Día 5	Repetición	Cambiar de opinión	Divertirte jugando con lo nuevo	¿Te aceptaste ya?
Día 6	El poder de las palabras	¿Cómo hablas de ti?	Sesgos perceptivos	Tu fascinante cerebro
Día 7	Plasticidad de la conducta	Plasticidad del cuerpo	Meditación	Plasticidad del cerebro
Día 8	La memoria engaña	Experiencias dolorosas	¿Adaptación?	Culpa
Día 9	Manejo de la atención	Respiración	Exposición en imaginación	Contratos, pactos, negociaciones
Día 10	Desarrolla tus habilidades	Resuelve problemas y dificultades	Palabras positivas y palabras a evitar	Relaciones saludables
Día 11	Asociaciones prácticas	División en partes	Según piensas, así sientes	Autoinstrucciones básicas
Día 12	El «libro de la ley»	El miedo	Serenidad	Honradez
Día 13	Construyendo realidades	Acepta las emociones	Aceptación	Reaprendiendo
Día 14	Déjate guiar por tus intuiciones	1.440 minutos	Compórtate como un triunfador	El fruto de tus actos
Día 15	Declárate libre del juicio ajeno	Fracasar eficientemente	Miedo a lo desconocido	La zona de seguridad
Día 16	Ve soltando el pasado a tu antojo	Eliminar los pensamientos de miedo y duda	Nada que no te guste	La situación de tu vida
Día 17	Evita «correcto» e «incorrecto»	Razonamiento emocional	Interdependencia de la conducta	Suposiciones
Día 18	Seguridad	El aprendizaje de la inseguridad	Nada justifica la negatividad	No es incompatible
Día 19	Reduce la comunicación negativa	Sin quejas	Comunicación	Saber escuchar
Día 20	La ausencia de problemas	¿Enfadarse o reírse?	Y tú ¿qué opinas?	¿Oportunidad o seguridad?
Día 21	Tus derechos	Tus derechos (y 2)	Tus derechos (y 3)	Tus derechos (y 4)
Día 22	La fórmula de la felicidad	La fórmula de la felicidad (y 2)	Jugar	La felicidad es una elección
Día 23	Revisa conceptos sobre ti mismo	Tu concepto del dinero	Revisa tus conceptos	Revisa tus conceptos
Día 24	Fritz Perls	Facundo Cabral	Einstein	No te rindas
Día 25	Te sientan bien los alimentos	Te sienta bien	Te sienta bien (y 2)	Te sienta bien (y 3)
Día 26	Miedo a descubrirse	Una mirada fresca	Precipitación	La falta de perseverancia
Día 27	Control de tu tiempo	Y tú ¿qué quieres?	Sé visionario	La clave
Día 28	¿Quién juzga?	Te perdonas incondicionalmente	Tener razón	Ira
Día 29	Decisiones propias		Sin esperar	No es por ti
Día 30	Deja de regañarte y criticarte		Impotencia	Evitar responsabilidades
Día 31	Duerme y descansa		Considerarse válido	

Precio Total :
16,95 €

152 Páginas



Pedidos:

986 24 52 62

shop.mcsports.es

AUTORA

Aurora Jechimer es licenciada en psicología clínica por la Universidad Complutense de Madrid desde hace más de un cuarto de siglo. Completó su formación continuada en un máster en clínica conductual de adultos y máster en psicología pedagógica entre otras especialidades. Trabaja actualmente en psicología positiva con formación ecléctica fisiológica, cognitiva, conductual, social, psicoanalítica, humanista, sistémica y transpersonal, logrando excelentes resultados con terapias breves.

PSICOLOGÍA POSITIVA PARA CADA DÍA DEL AÑO

Una compilación práctica de los conocimientos de la psicología del siglo XXI, concentrados en una sesión de autoterapia para cada día del año.

Un libro que te presenta las profundidades del psiquismo humano de una forma única por su brevedad, claridad y lenguaje asequible, logrando hacer accesible la comprensión de algo tan complejo como lo que eres tú: un ejemplar único e irrepetible de ser humano.

Te ofrece sugerencias prácticas que te permitirán cambiar completamente tu vida y deshacerte de esos problemas que parecían perseguirte siempre. Te enseña a organizar tu mente consciente e inconsciente de forma muy simple pero no por ello menos potente en sus efectos.

Aborda tantas áreas y aspectos de ti que ni conocías, que te servirá de sugerencia durante toda tu vida, permitiéndote avanzar a tu propio ritmo para que puedas seguir siempre en marcha hacia lo mejor de ti.

Una obra enfocada en la autogestión o en enseñar a cada uno a ser su propio maestro, su mejor psicólogo, su único dueño, un coach óptimo y siempre a mano.