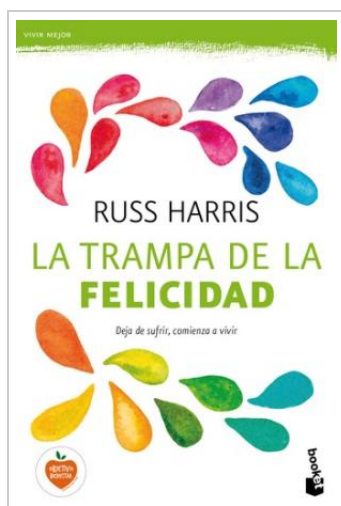




La trampa de la felicidad

By Harris, Russ

BOOKET, 2017. Condition: Nuevo. ¿Te sientes solo, aburrido, desdichado, inseguro o insatisfecho y, a pesar de todo, pones cara de felicidad, fingiendo que todo va bien? Si tu respuesta es afirmativa, tranquilo, ¡no eres el único! Los últimos estudios científicos sugieren que vivimos prisioneros en una trampa invisible: un círculo vicioso en el que cuanto más luchamos por alcanzar la felicidad, más sufrimos a largo plazo. Por fortuna, escapar de «la trampa de la felicidad» es posible gracias a una nueva e innovadora psicoterapia conocida como Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT). A través de seis poderosos principios, la ACT permite lidiar con el dolor, vencer los temores y construir una vida rica, plena y llena de sentido.



READ ONLINE
[1.1 MB]

DOWNLOAD



Reviews

It becomes an incredible book that we actually have possibly study. It really is rally exciting throgh studying period of time. I am very easily could get a satisfaction of reading through a written book.

-- Gianni Hoppe

A really awesome pdf with perfect and lucid reasons. It is actually rally fascinating throgh reading period of time. Your lifestyle period will probably be transform as soon as you total looking over this ebook.

-- Alford Kihn