

Fecha de publicación:
11/04/2017

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Emociones expresadas, emociones superadas

Ciara Molina

Si sientes que determinadas situaciones emocionales te superan y no encuentras la manera de abordarlas saludablemente, este es tu libro.

En *Emociones expresadas, emociones superadas* encontrarás una fantástica guía con la que aprenderás a navegar en el mar de las emociones. En ella Ciara Molina expone, de manera amena y sencilla, cómo pensamiento, emoción y conducta son eslabones de la misma cadena. A través de relatos, técnicas y ejercicios prácticos descubriremos como todo lo que uno necesita para ser feliz se encuentra en uno mismo. Conceptos como aceptación, asertividad, actitud y respeto serán la clave que nos conducirá hacia tan ansiado equilibrio. ¿Empezamos el viaje?



Ciara Molina

Ciara Molina García es licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona (2001) y máster en Dirección de Recursos Humanos. Empieza su andadura profesional en el ámbito de la Psicología Evolutiva, escribiendo artículos de interés educativo para padres. Ha trabajado como psicóloga organizacional en diferentes programas de formación de empresa. En 2010 creó su propia consulta virtual "Ciara Molina Psicóloga Emocional" a través de la red social Facebook y de su página web www.ciaramolina.com. En el año 2011 recibe una "Mención Honorífica" en la I edición del Premio Psicofundación Jóvenes Psicólogos Emprendedores. Compagina su consulta con colaboraciones habituales en diferentes medios de comunicación escritos y radiofónicos, de España, México y EE.UU, y con sus talleres, conferencias y cursos sobre gestión emocional.