

image not found or type unknown



Libertad emocional

Ferran Salmurri

Fecha de publicación:
21/05/2019

Recuperamos un clásico del bienestar para controlar el estrés y progresar en el autocontrol de nuestras emociones. El objetivo no puede ser más ambicioso: ser felices.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

¿Cómo liberarnos de las prisiones y las tiranías en que a veces se convierten nuestros sentimientos y emociones? Actualmente disponemos del conocimiento necesario para mejorar nuestra libertad emocional y el psicólogo Ferran Salmurri nos facilita en este libro las estrategias necesarias para que podamos controlar más adecuadamente el estrés y disfrutar de un mejor índice de felicidad y bienestar.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Ferran Salmurri

Ferran Salmurri, psicólogo con larga experiencia como terapeuta tanto con jóvenes como con adultos, ha investigado sobre estrategias para educar las emociones y los sentimientos.