

image not found or type unknown



# Mandalas para trabajar tus emociones

**Fecha de publicación:** Deja fluir tus emociones y trabaja tu inteligencia emocional de la forma más divertida posible: ¡pintando!  
18/05/2022

**Sello Editorial:**  
Libros Cúpula

**Este libro contiene trescientos atractivos diseños de mandalas acompañados de frases inspiradoras para que puedas trabajar todas las emociones.**

## Contacto de prensa

Hay emociones que nos resultan muy agradables, como el amor, la alegría o la felicidad, y otras que nos empeñamos en hacer desaparecer, ya sea negándonos a sentir las o recurriendo enseguida a suprimirlas con fármacos, como el miedo o la tristeza.

**Nombre:** Lola Escudero

Lo cierto es que no existe tal cosa como las emociones negativas o tóxicas; todas las emociones tienen funciones importantes para nuestra evolución como seres humanos: son adaptativas, nos permiten actuar en consecuencia ante un problema que se nos presenta; son sociales, nos permiten expresar nuestro estado de ánimo y que nuestro entorno entienda cómo nos sentimos; y son motivacionales, nos empujan a seguir haciendo las cosas que queremos hacer, o a dejar de hacer las cosas con las que no nos sentimos a gusto.

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**  
lescudero@planeta.es

En este libro te presentamos seis emociones muy distintas entre sí, pero todas muy necesarias para tu desarrollo emocional. Están canalizadas a través de un mandala y una frase inspiradora para que puedas trabajarlas.