

Manual Para Ser Feliz Serie

[#Manual para Ser Feliz Serie](#) [#How to be happy series](#) [#Steps to happiness manual](#) [#Tips for happiness series](#) [#Guide to being happy series](#)

The 'Manual Para Ser Feliz Serie' offers a comprehensive guide to achieving happiness through practical steps and insightful advice. This series explores various methods and techniques to improve your well-being, cultivate a positive mindset, and find joy in everyday life. Whether you're seeking greater fulfillment or simply looking for ways to boost your mood, this manual provides valuable tools to help you on your journey to happiness.

Explore trending topics and timeless insights through our comprehensive article collection.

We would like to thank you for your visit.

This website provides the document Ser Feliz Con Manual Serie Metodos Efectivos you have been searching for.

All visitors are welcome to download it completely free.

The authenticity of the document is guaranteed.

We only provide original content that can be trusted.

This is our way of ensuring visitor satisfaction.

Use this document to support your needs.

We are always ready to offer more useful resources in the future.

Thank you for making our website your choice.

Many users on the internet are looking for this very document.

Your visit has brought you to the right source.

We provide the full version of this document Ser Feliz Con Manual Serie Metodos Efectivos absolutely free.

Manual de Supervivencia para ser Feliz

Estás a punto de comenzar a leer un manual de supervivencia, pero ¡jojo! Todavía estás a tiempo de echarte atrás, seguramente no le dirás a nadie "Eh, mira, estoy leyendo un manual para ser feliz" pero su cometido no es más que el de entretener al lector y de paso compartir experiencias sobre algo que es el combustible de nuestro día a día, la búsqueda de la felicidad. Si todavía sigues leyendo es porque todavía no eres consciente de que a partir de la compra no hay vuelta atrás ¿estás preparado/a? Yo ya avisé, luego no quiero reclamaciones.

Pequeno Manual Para Uma Morte Feliz

La vida no trae instrucciones y es casi imposible crear un libro que te diga cómo vivir, ya que nadie puede recorrer el camino por ti; pero a veces existen brújulas que te orientan y te facilitan la toma de decisiones o, por lo menos, te enseñan a disfrutar más del paisaje. Manual para Solteras DeBotas es un conjunto de reflexiones sobre la soltería, autoestima, bienestar, relaciones afectivas, sexo, y de cómo construir tu propio final feliz más allá del tal príncipe azul. *** ¡Todas hemos estado solteras alguna vez! (tú también, sólo haz memoria). Algunas veces ha sido por gusto, y otras veces ese gusto se nos ha alargado más de lo que esperábamos, y es ahí cuando aunque olvidamos los poderes que vienen con nuestra capa de soltería, y que Valeria nos explica súper bien en este libro. María Pasión La Doctora Corazón

Manual para solteras debotas

Docentes, educadores, padres y madres, cocineros, aprendices de cocina, aficionados gastronómicos y cualquier persona interesada en las temáticas psicológicas y culinarias, están todos invitados a este rincón bibliográfico de maridaje entre la psicología de la felicidad y la gastronomía. Aquí, al contrario de los Top y Máster Chef televisivos, no se expulsa a nadie; son bienvenidos quienes tengan hambre de emociones y creatividad. Para saciarla te ofrecemos un abundante y rico menú (entrantes, primer y segundo plato y postre) con el que alimentar tu corazón afectivo, en el bien entendido de que buscas un libro que te ayude a cambiar la realidad cambiándote a ti mismo. Porque, como señala un sabio amigo, la puerta del cambio se abre para y desde dentro. Por tanto, el efecto que tenga el contenido de estas páginas sobre tu vida, estimado lector, depende de ti, de que gires el pomo y tires hacia tu interior. Tienes en tus manos un manual de aplicación psicopedagógica de la gastronomía como herramienta para la educación socioemocional, en el que la cocina socioafectiva se entiende como una recreación del espacio de elaboración culinaria al servicio de una metáfora de la educación de los sentimientos. Deseo que como el libro de cocina de Tita, la protagonista de "Como agua para chocolate\

Gastronomía para aprender a ser feliz

El libro para ser feliz! Libro de desarrollo personal Bestseller en Espana, @1 ebooks. Divertido y con ejemplos. Te sientes decepcionada? Crees que tu chico no te da lo que necesitas? Odias tu trabajo? Te ves gorda y fea? No te gusta como te trata la gente? Crees que tu chico no es bueno en la cama? Siempre estas triste o de un humor de perros? Odias quedarte esperando una llamada? Te mueres de celos? Bienvenida, has venido al lugar adecuado. Con este libro vas a descubrir a la persona que mas va a ayudarte siempre: tu misma. Con la lectura de estas paginas vas a hacer salir a la mujer fuerte y segura que llevas dentro y tu vida va a empezar a cambiar. Eres la jefa de tu vida. La felicidad te esta esperando al otro lado de la puerta: quieres la llave?

ARTE DE ROBAR O MANUAL PARA NO SER ROBADO.

Libro de motivación

Manual de la Mujer Fuerte Y Segura

¿Se puede aprender a ser feliz? El especialista en coaching para el bienestar Francesc Assens ha profundizado en las investigaciones más recientes de la psicología positiva, y nos presenta una guía para que cada uno encuentre su estrategia para construir la felicidad y el bienestar y ayude a los demás a conseguirlo. Con ejemplos prácticos en cada capítulo.

Serviazgo Un Manual Para Marcelo

Gustavo Bearverhausen abandona la restricción de los 140 caracteres de Twitter y se extiende a través de razonamientos brillantes que recorren la historia argentina, en especial la década kirchnerista, ofreciendo una herramienta imprescindible para el ciudadano de a pie. El Manual para demoler progresistas reivindica el sentido común de las personas que piensan que no todo es más complejo, y que muchas veces las cosas son lo que parecen. Malcom Gómez

Ventanas Student Activities Manual

La compasión se refiere al sentimiento que emerge ante el sufrimiento propio y de los demás y a la motivación o deseo de aliviarlo. Cuando se dirige hacia uno mismo se denomina autocompasión. El presente manual ofrece una versión autoaplicada de la Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego a través de ocho módulos, en los que se incluyen las bases teóricas, meditaciones guiadas y ejercicios que permiten introducirse y profundizar en su práctica. Es una guía para promover un estilo de apego seguro por medio de la amabilidad y comprensión del sufrimiento propio y ajeno. Este modelo ha demostrado su eficacia en personas con depresión, fibromialgia, ansiedad y en personas sin patología.

Aprende a ser feliz. Guía para alcanzar el bienestar en ti y en los demás

Se explica que para la salud humana la satisfacción de "Las Hambres Básicas" de Caricias, Tiempo y Reconocimiento es tan importante como la ingesta de alimentos, oxígeno y agua. Comprenderemos qué son las Endorfinas -la droga de salud, la alegría, el bienestar y el bienhacer. Conoceremos variadas formas de producirlas en nuestro organismo, pero ante todo la que nos proporciona las cinco ganancias más codiciadas: envejecer despacio, mantener un sistema inmunológico invencible, disponer de una

gran energía, vivir alegremente, y poder superar cualquier dolor físico o corporal. Esta forma única es la práctica de las Virtudes: Prudencia, Justicia, Fortaleza, Templanza, Fe, Esperanza y Caridad. Queda demostrado que para educar a nuestros hijos en la Virtud, la receta no consiste en "hacer que ellos hagan lo que creemos que ellos deben hacer"

Manual para demoler progresistas

ESTOU GRÁVIDA. E AGORA? Mesmo implicando numa série de transformações e talvez até algumas dificuldades, a decisão de ter o bebê pode ser um dos passos mais acertados de sua vida. Muito se discute sobre o mito materno, mas é inegável a sensação de prazer, felicidade e encontro que a maternidade pode oferecer quando vivida com fluidez. É fundamental que o futuro bebê seja recebido com todo amor e carinho. Durante os nove meses da gestação, necessitará de muito afeto por parte dos pais, principalmente da mãe que pode sentir mais completamente sua presença mesmo com pouquíssimo tempo de vida. Agora que mais alguém segue bem dentro de você, vai precisar de muita atenção e uma série de cuidados especiais. Procure transmitir-lhe segurança e alegria durante sua formação assim como depois do nascimento. Quando confirma através de um exame o que o corpo já acusava, a futura mamãe sente-se mais tranquila e a ansiedade cede espaço à feliz sensação da certeza de que o milagre da vida está acontecendo no interior de seu ventre. Quer saber mais? Leia o Manual da Futura Mamãe!

Manual autoaplicado de la terapia de compasión basada en los estilos de apego para la promoción del bienestar

Manual del redactor publicitario offline-online. ¿Reglas, normas, técnicas? ¡Rómpelas!, es fruto de muchos años de investigación y de la larga experiencia profesional de sus autores como copywriters. Este libro se editó cuando el mundo ya era online pero la publicidad era sobre todo offline (2005) y continúa ahora revisado, actualizado y ampliado (2020) en un mundo totalmente offline-online en el que el trabajo del redactor publicitario se ha fusionado en uno solo: off-on. Examina a fondo la figura del redactor publicitario y en qué consiste su trabajo, a la vez que estudia y analiza los elementos clave que hay que utilizar para escribir anuncios y campañas off-on de verdadero éxito. Todo ello ayuda a comprender el importantísimo rol profesional que juega el redactor publicitario dentro del sector del marketing, de la publicidad y de la comunicación, ya que debe actuar: como vendedor, como persuasor, como comunicador, como creativo, como pensador y finalmente, sólo finalmente, como escritor. Es un libro que está escrito pensando en todos los estudiantes de publicidad y especialmente en los que quieren ser redactores off-on, aunque también puede ser útil a los profesionales de la publicidad que quieran respirar nuevos aires creativos y disfrutar y aprender leyendo 20 magníficas entrevistas a 20 grandes redactores publicitarios off-on que cuentan cómo piensan y cómo hacen y lo que hacen: anuncios y campañas off-on de éxito. Al mismo tiempo, es un libro muy útil para emprendedores que tienen que hacer «de todo» (crear-innovar-comunicar) y para todo aquel anunciante que quiera hilar muy fino y saber si va a vender más con las ideas y textos que su agencia de publicidad le propone.

Sólo Quien Se Siente Amado Puede Ser Educado

En una segunda edición en español (6ª en inglés) revisada y ampliada, Manual clínico de trastornos psicológicos. Tratamiento paso a paso, nos muestra tratamientos basados en evidencia para problemas de salud mental que se encuentran con frecuencia. David H. Barlow ha reunido a destacados expertos para presentar sus respectivos enfoques en detalle paso a paso, incluidos ejemplos de casos extendidos. Cada capítulo proporciona información de vanguardia sobre el trastorno en cuestión, explica las bases conceptuales y empíricas de la intervención y aborda la pregunta más urgente formulada por estudiantes y profesionales: "¿Cómo lo hago?". Nuevo en esta edición: • Capítulos existentes revisados a fondo para incorporar los últimos hallazgos empíricos y prácticas clínicas. • Capítulo sobre "terapia basada en procesos"

Manual da Futura Mamãe

Prácticamente no hay libros sobre "cómo escribir publicidad", a pesar de que el texto suele ser la mitad de un anuncio (la otra mitad es la imagen y/o el sonido). Este libro es un oasis en ese desierto. Prologado por Luis Bassat, ESIC lanza ahora la 2a edición de Manual de Redactor Publicitario. ¿Reglas, normas, técnicas? ¡Rómpelas!". El autor tiene una doble vertiente profesional y docente: 1. Es redactor publicitario con una larga y amplia experiencia nacional e internacional (Barcelona, Londres, París, Milán, Tokio...) y director creativo de la agencia barcelonesa Traducciones

de Publicidad (www.t-de-p.com), una red internacional de redactores publicitarios (copywriters) que traduce-adapta-recree-redacta-revisa textos de publicidad y de marketing a más de 30 lenguas. 2. Es profesor de “Estrategia, Conceptualización y Redacción Publicitaria” en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), y en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Es un libro serio, riguroso, metodológico, razonado y divulgativo basado en años de investigación y en la experiencia de los mejores redactores publicitarios de la historia de la publicidad y los métodos que les hicieron famosos y líderes en su trabajo: escribir anuncios. En esta 2a edición el autor realiza 10 entrevistas a 10 grandes redactores publicitarios y recoge 5 de los mejores anuncios de cada uno. Este libro, examina a fondo la figura del redactor publicitario y en qué consiste su trabajo, a la vez que estudia y analiza los elementos clave que hay que utilizar para escribir anuncios de verdadero éxito. Todo ello ayuda a comprender el importantísimo rol profesional que juega el redactor publicitario dentro de la industria de la publicidad, ya que debe actuar: como “vendedor”, como “persuasor”, como “comunicador”, como “creativo”, como “pensador”, y finalmente, sólo finalmente, como “escritor”. Es un libro que está escrito pensando en todos los estudiantes de publicidad y especialmente en los que quieren ser redactores, aunque también puede ser útil a los profesionales de la publicidad que quieran respirar nuevos aires creativos. Al mismo tiempo, es un libro interesante para todo aquel anunciante que quiera hilar muy fino y saber si va a vender más con las ideas y textos que su agencia de publicidad le vende. Índice Introducción: Dios, el primer redactor publicitario.- El redactor publicitario: qué es y qué hace.- Elementos clave de la redacción publicitaria: el titular, el cuerpo de texto.- Crear+Innovar: el reto permanente del ser humano.- Y ahora... 10 entrevistas a 10 redactores 10.- Bibliografía.

Manual del redactor publicitario offline-online

Si usted es de los que piensan que las emociones son incontrolables y que vivimos con ellas incorporadas de serie, sin opciones de cambio; este libro puede cambiar su punto de vista. Al igual que se tunean los coches para adaptarlos a nuestros gustos y exigencias, también podemos modificar y enriquecer nuestros afectos. El Tuning Emocional es un método para desarrollar las emociones y los sentimientos derivado de la experiencia de tratar con personas que consultan a los profesionales de la salud por problemas afectivos. Basado en la similitud con la forma en que los apasionados del motor realizan cambios sobre su vehículo, propone un método comprensible y ameno para quienes desean aprender a diferenciar, personalizar y elegir como sentirse, más allá de la rutina y los contratiempos de cada día.

Manual clínico de trastornos psicológicos

Cómo tener un retiro feliz le ofrece asesoría profesional sobre cómo disfrutar y aprovechar al máximo la etapa del retiro, sin tener que poseer un millón de dólares. La clave para lograr un retiro activo y satisfactorio implica tomar una serie de decisiones importantes, no sólo en el área de los recursos financieros, sino también en otros aspectos de la vida como la salud, actividades recreativas interesantes, bienestar mental, creatividad, diversión, viajes, intimidad, apoyo social y familiar. A través de la lectura comprensiva y práctica de este libro podrá obtener beneficios como: * Colocar el dinero en la dimensión adecuada, a fin de que pueda disfrutar de la vida con sus propios recursos. * Generar nuevos propósitos en su vida a través de actividades creativas con sentido. * Valorar y generar su salud física, mental, espiritual y emocional. * Dedicarse a aquello que le gusta hacer, logrando satisfacción y realización personal. * Disfrutar de la vida, de todo aquello que tiene, de sus riquezas, las cuales puede ignorar que posee. La mayoría de la literatura sobre el tema se centra demasiado en los números, y aunque éstos son importantes, muchas veces obvian el aspecto humano y la enorme oportunidad que representa el retiro para la obtención de estados de alta gratificación y satisfacción. Definitivamente, el retiro puede convertirse, si actuamos inteligentemente, en una de las mejores etapas de nuestras vidas, un momento para alcanzar nuestros más caros sueños.

Manual del redactor publicitario

Hijo continuemos nuestra plática. Aunque la paternidad perfecciona al hombre, como todo padre aspiro que seas mejor que yo... ¡Quiero lo que tú elijas para ti! Con el corazón en la mano te pido que no permitas que nada te separe de tu verdad y de lo que eres, que no se te pase tu tiempo deseando tenerlo todo, sin darte cuenta que no te falta nada: Siéntete satisfecho, pero lucha siempre para que lo bueno sea mejor, sabes lo que vales, así que ve y consigue lo que mereces. Procura el ayer no seguir cargándolo hoy... Pero tampoco el mañana, ya que este solo existe en nuestra imaginación. El cómo llegues a ser un hombre, es algo que deberás hacerlo por ti mismo, tú tienes el poder de crear

tu vida, y para bien o para mal, ya lo estás utilizando. Busca continuamente tu bienestar personal, no responsabilices a nadie por tus actos ni por tu felicidad, aprende a disfrutar todo sin importar la situación que estés viviendo: ¡Da lo mejor de ti! Todo lo que hacemos, día a día nos va encaminando a que seamos o no felices, y es ahora el mejor momento para disfrutar de tu vivir, porque en algún momento esto se convertirá, como todo, en un simple recuerdo. Sé que este manual no es infalible, pero de todo corazón espero te sirva. Tu tiempo es ahora, estás al principio del resto de tu vida: Vive como tú quieras. Sé un mejor Tú... ¡Elige ser feliz!

Catalog of Copyright Entries, Fourth Series

libro basado en una serie de conferencias impartidas por el autor para público hispano hablante de todo el mundo. En el primer capítulo "El comienzo de un poema llamado filosofía" podrás hundirte en los orígenes de la filosofía y contundentes cuestionamientos que cambiaran tu modo de ver el mundo continuando con los maestros más importantes del mundo de la filosofía a lo largo de los siglos. Para leer este libro te recomendamos tener la mente abierta y el estómago fuerte porque entrarás en una inmersiva búsqueda dura de aquello que llamamos verdad.

Tunea tus emociones

Sencillo de leer pero no simple, esta obra proporciona un camino fácil hacia la magia del lenguaje y el cambio. Ian McDermott, Director de formación de International Teaching Seminars (ITS) Este libro es una muy rica y profunda presentación de los más importantes conceptos de la PNL y de su relación con la psicología. Judith Delozier, co-desarrolladora de la PNL. Con materiales nuevos y actualizados, particularmente las nuevas distinciones del metamodelo, presentamos la segunda edición de una obra que ha sido considerada durante mucho tiempo como una de las mejores introducciones a la PNL. El modelo de lenguaje de comunicación que introduce es una aproximación excelente al estudio de la comunicación humana y del cambio terapéutico. Directivos, comerciales, asesores, terapeutas, padres, educadores y todas las personas interesadas o implicadas en la comunicación con capacidad de influencia y en el cambio personal se beneficiarán de la lectura de este libro. Ilustrado y escrito en un estilo informal y ameno, muestra el poder del lenguaje para cambiar a las personas e influir en ellas y proporciona formas prácticas de adquirir esas habilidades. En definitiva, es la mejor descripción que existe del metamodelo de la PNL y de su uso práctico, y ahora se ofrece completamente actualizada. Byron Lewis estudió bajo la guía del doctor John Grinder, participando en las primeras investigaciones que sentaron las bases de la PNL. Durante la década de 1980 fue el director del Meta Training Institute y dirigió seminarios y talleres en el ámbito de la PNL. Desde entonces se ha especializado en el campo de las adicciones y ha trabajado como director de programas dirigidos a drogadictos y alcohólicos.

Retiro feliz

El título Detrás de la pared se inspira en la conocida canción Behind the wall de la cantante Tracy Chapman, que narra de forma desgarradora cómo es percibida la violencia de género por un niño, una niña o una persona adolescente. Esta obra quiere dar a conocer de forma precisa la gran capacidad destructiva de esta violencia, pero también los diferentes recursos terapéuticos que como profesionales que ayudamos a estas víctimas podemos ofrecerles para superar conjuntamente el daño producido. Para ello se ha recopilado el trabajo y la experiencia de diferentes profesionales con años de dedicación en el ámbito de la infancia y adolescencia expuestas a la violencia de género, mostrando la situación de estos niños y niñas no solo a nivel teórico, sino también desde un punto de vista práctico. Tras la contextualización desde el punto de vista de los derechos humanos y de la infancia y la descripción de los perjuicios para la salud física y mental de los menores expuestos a esta clase de violencia, se proponen técnicas diagnósticas y de evaluación con ejemplos detallados de intervenciones psicológicas que pocas veces se mencionan en la literatura y se desarrollan propuestas de prevención desde el ámbito legislativo y pediátrico. Así pues, el verdadero valor de este texto reside en la combinación del conocimiento científico y la experiencia práctica en diferentes áreas y desde diferentes enfoques, con la finalidad de lograr la reversión del daño producido y la recuperación de lo que nunca se debió perder: la experiencia de recibir un cuidado amoroso en las primeras etapas de la vida, para formar parte de una sociedad sin duda mejor. Czalbowski, Sofía (Coordinadora) Psicóloga con Orientación Clínica por la Universidad de Belgrano de Buenos Aires, título homologado en la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en niños/as y su familia por la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid. DEA del Doctorado de la Universidad Complutense de Madrid con su

trabajo Los niños y niñas expuestos a la violencia de género. Una aproximación desde la perspectiva psicoanalítica. Ha trabajado en el programa MIRA de la Red de Centros de la Comunidad de Madrid y ha estado dirigiendo el Servicio de Atención a Menores hijos e hijas de víctimas de violencia de género de Alcorcón. Investigadora de Save the Children en la Comunidad de Madrid para el proyecto Daphne de la Unión Europea en la temática de la infancia expuesta a la violencia de género. Autora de libros para la sensibilización y prevención de la violencia de género y de diversas publicaciones sobre el tema. Profesora de cursos de formación dirigidos a profesionales en distintos ámbitos en la temática de los menores víctimas de la violencia de género, como el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Actualmente trabaja en su consulta particular en Madrid como psicóloga clínica infantil y de personas adultas y se dedica a la creación de materiales psico-educativos para padres, madres y niños y niñas y a la formación de profesionales.

Manual De Vida Para Mi Hijo

Un alto porcentaje de la población tiene problemas para dormir, concretamente lo que se conoce como insomnio. Después de varios meses de trabajo en común y de muchas reuniones, profesionales de la Unidad de sueño y del Servicio de psiquiatría del Hospital Universitario de Álava unieron sus esfuerzos para redactar esta obra que contiene un programa breve de 8 sesiones de terapia para el insomnio. La terapia incluye dos partes, una para aquellos expertos, terapeutas y clínicos que estén interesados en tratar el insomnio y otra en la que se recoge información y técnicas para los pacientes. Este manual se diferencia de otros en que se incluyen de forma detallada las técnicas y los registros, lo que facilita la aplicación sistemática por parte de los profesionales. Se trata de un libro de sencilla lectura pero que es fruto de un estudio exhaustivo del tratamiento del insomnio que se encuentra en la base de esta terapia breve. Animamos al lector a profundizar en esta obra creada por expertos en la materia y con amplia experiencia en el diseño y aplicación de psicoterapias.

De Platón a Batman: Manual para educar con sabiduría y valores

El Focusing es un diálogo con nuestro mundo interior que nos permite descubrir los mensajes y las claves profundas para comprendernos mejor y facilitarnos el proceso de conciencia y crecimiento personal. Conocido principalmente en el ambiente académico, el Focusing da un paso trascendental al hacerse accesible a todo tipo de públicos gracias a un libro eminentemente práctico. El autor nos ayuda a descifrar nuestros presentimientos y sensaciones a través del concepto central del Focusing, la sensación sentida, que genera un significado más real y auténtico con un lenguaje distinto al de la mente: sentimientos que nacen y afloran ante una actitud empática y comprensiva que proviene del Focusing. Si logramos descubrir la sabiduría corporal y holística implícita a cualquier preocupación, decisión o tristeza que nos embarga, nosotros mismos podremos encontrar su verdadero significado. En un contexto cultural en el que la omnipresencia tecnológica nos coloca en trance de deshumanización, presionando para que nuestra inteligencia se ocupe solo de aspectos funcionales y alejándonos dramáticamente de nuestro mundo interior, donde habitan los grandes procesos de salud emocional, corporal, psicológica y espiritual, Focusing desde el corazón y hacia el corazón nos brinda una guía de autodescubrimiento para comprender nuestras pérdidas, acompañar nuestras tristezas, decidir auténticamente, encontrar la paz interior y comunicarnos con nuestros seres queridos de un modo nuevo, como cantó el gran César Vallejo: con un algo que viene del alma y cae al alma. Edgardo Riveros Aedo Nacido en Talcahuano (Chile) en 1950, su infancia transcurre en la isla Picton en la Patagonia chilena, la isla habitada más austral del mundo, donde sus padres fueron colonos en plena naturaleza virgen. Estudia Psicología (1970-75) en la Universidad de Chile cuando chocan violentamente los mundos opuestos de la Guerra fría. Descubre los primeros escritos de Eugene Gendlin en 1973 y traduce al castellano la primera teoría del cambio en la Psicoterapia, Una Teoría del cambio de Personalidad. Desde entonces ha dedicado su vida al estudio y divulgación del pensamiento experiencial de Gendlin, con quien coincidió por primera vez en Chicago, en 1989. Ha aplicado el Focusing en el campo de la psicoterapia, la docencia, el cambio organizacional y la interpretación literaria. Es autor y traductor de numerosas publicaciones sobre el tema.

CURSO DE FILOSOFÍA

Tener competencias en counselling representa un deber ético de los profesionales de la salud, tanto más cuando el escenario donde desarrollan su trabajo está tan densamente cargado de experiencia personal de sufrimiento, como es el final de la vida. Este libro se centra en aquellas situaciones más frecuentes y específicas que los profesionales de la salud abordan en la atención paliativa, para las

cuales necesitan competencias relacionales y emocionales, así como claridad sobre lo que realmente entrañan esas situaciones. La filosofía paliativa no se agota en las Unidades y Servicios específicos. Es una dimensión de la medicina, un modo de situarse ante nuestra propia condición de finitud con el deseo de aliviar sufrimiento y acompañar a las personas (pacientes y familias) cuidando de manera especial la comunicación y gestionando bien la propia implicación emocional de los cuidadores. Los autores, con experiencia diferente en el sector por nuestro perfil profesional (médico Esperanza), director general del Centro San Camilo (José Carlos), nos complementamos también por nuestra procedencia: la medicina, las humanidades. Compartimos la formación en bioética y en counselling y ello nos posiciona con miradas que nos enriquecen recíprocamente ante el mundo del vivir el morir. Por eso, trabajar juntos nos permite complementar nuestra mirada y enriquecerla con el saber y el perfil del otro. Estas páginas tienen contenidos teóricos útiles, pero podrán tocar también el corazón y la capacidad de traducir en acto, en conductas humanizadas, lo mejor que cada lector tenga y pueda poner al servicio de la vida en su frágil final. Esperanza Santos es Médico de Familia, Máster de Bioética, Cuidados Paliativos (CCPP), Counselling e Intervención en Duelo. Trabaja como médico de Atención Primaria desde 1990, pertenece al equipo asistencial de la Unidad de CCPP en el Centro Sociosanitario San Camilo y es profesora del Centro de Humanización de la Salud en Tres Cantos (Madrid). José Carlos Bermejo religioso camilo, doctor en teología pastoral sanitaria y máster en bioética y Counselling, es profesor en la Universidad Ramón Lull de Barcelona, en la Católica de Portugal y en el Camillianum de Roma. Ha publicado más de cuarenta libros relacionados con la humanización. Dirige el Centro San Camilo en Tres Cantos -Madrid- (www.humanizar.es), Centro de Humanización de la Salud y Centro Asistencial para mayores y cuidados paliativos, y es director de varios posgrados sobre counselling, duelo, gestión, etc.

La magia de la PNL al descubierto

Nacemos con unas herramientas instintivas, emocionales y mentales que han sido útiles -y siguen siéndolo en su mayoría- para nuestra supervivencia. Sin embargo nadie nos enseña para qué sirven ni cómo manejarlas en nuestra vida diaria. Al nacer sin un manual de instrucciones, podemos llegar a hacer un mal uso de ellas, dando palos de ciego en nuestro universo interior y sintiéndonos culpables al creer que muchos de nuestros problemas provienen de nuestra personalidad o torpeza. Este libro pretende, apoyándose en los últimos avances neurocientíficos, mostrar las raíces biológicas de nuestros malestares y sufrimientos. Tras un recorrido por los orígenes de la infelicidad, se analizarán las características de nuestras emociones -sobre todo las que llamamos negativas-, se mostrará para qué están diseñadas y cómo aprender a manejarlas lo mejor posible. También se analizarán las estructuras y tendencias de nuestro pensamiento, cómo nos enfrentamos a ellas los seres humanos y cómo a menudo estrechan, interpretan y distorsionan la realidad. Cada apartado está acompañado de ejercicios prácticos, más de 60 en total, que ayudan a conseguir el objetivo principal de este libro: acercarnos al autoconocimiento como especie y disminuir los obstáculos que ciegan una felicidad más humana y más acorde con nuestra propia naturaleza. Reyes Adorna Castro estudió Filología Hispánica. Trabaja de profesora de secundaria en la enseñanza pública, impartiendo clases de Lengua y Literatura a adolescentes y adultos. Se ha especializado en escritura creativa y terapéutica, en técnicas de control del estrés, en Terapia Breve Estratégica y Terapia Cognitiva. Actualmente imparte cursos y conferencias sobre crecimiento personal, autoestima y gestión de emociones en diversas organizaciones. Su investigación sobre psicología, biología, neurociencia y primatología, le ha permitido adquirir un conocimiento interdisciplinar del comportamiento humano, y acercarse a las raíces más profundas de nuestros malestares.

Detrás de la pared

En el Sermon de la Montaña Jesús nos urge a adoptar un estilo de vida que adopte la justicia, la paz, la armonía y el bienestar dentro y fuera de nuestro contexto. Para adultos ocupados que quieren estudiar la Biblia pero no saben por donde empezar, Seis semanas con la Biblia ofrece un atractivo punto de inicio. Cada guía está dividida en seis segmentos de 90 minutos concisos que presentan un libro de la Biblia. Todos los textos bíblicos están impresos en las guías, lo cual significa que no se requieren materiales adicionales para el estudio. Seis semanas con la Biblia Seis semanas con la Biblia es un programa de estudio y reflexión en torno a la Sagrada Escritura y su implicación en la vida cristiana. Esta experiencia es ideal para grupos parroquiales, como grupos de pastoral familiar, pastoral juvenil, comunidades de base o catequesis con adultos. El diseño y metodología de Seis semanas con la Biblia hacen que cualquiera pueda organizar y tener un exitoso diálogo bíblico. Este programa, centrado en la Biblia, ayudará a los católicos a crear comunidad y sentirse parte activa de

ella. Cada volumen de Seis semanas con la Biblia incluye: Un evangelio o tema a tratar
Información histórica, cultural y antropológica
Aplicación a la vida diaria
Preguntas para el diálogo
Oportunidad para la oración y la convivencia

Programa SOMNE. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente

Hay algo maravilloso que puede llevar felicidad a la vida de una persona. Una magia especial que puede convertir la tristeza en alegría. A un delincuente, puede regenerarlo. Al joven, impulsarlo a alcanzar sus más extraordinarios sueños. A todos, conocer cómo construir un mundo mejor. Ese algo, esa magia, son definitivamente los Valores. Los Valores contienen todo lo positivo que la humanidad ha aprendido a través de miles de años de existencia. Ellos son el néctar de una flor, todavía desconocida, llamada ser humano. Por medio a los Valores realizamos nuestra naturaleza como seres humanos. Los Valores nos permiten amar, comprender, reflexionar, tolerar, investigar, ayudar, colaborar, apoyar, curar, enmendar, perdonar. Son tantas las acciones maravillosas y satisfactorias que los Valores nos impulsan a realizar. Este es el Volumen II de la Serie Valores Humanos, y si lo tienes ante ti, algo positivo está por ocurrir en tu vida, porque los Valores contienen una energía positiva que promueve alegría, paz, prosperidad y salud. Si estudiamos la vida de todos los grandes héroes y heroínas de la historia de la humanidad, descubriremos que lo fueron porque practicaron un Valor especial que les impulsó al logro de una gran hazaña. Nosotros podemos hacerlo igual, y así nos inscribiríamos dentro de ese nuevo movimiento mundial que está generando una fuerza de amor capaz de cambiar positivamente el mundo.

Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal

Cohar ha transmitido al sabio Secón un mensaje para su discípulo, el iniciado Ankar, que reza así: "Traigo un mensaje para Ankar, tu discípulo y amigo. El debe iniciar un largo viaje hacia ciudades desconocidas y visitar grandes Iluminados, quienes le transmitirán enseñanzas que le indicarán el norte a seguir en su vida espiritual. El primero de estos Maestros lo encontrará en las lejanas tierras de Sidor, en el hermoso monasterio de la Verdadera Religión. El segundo se encuentra luego del reino de la naturaleza, al pie de las Montañas que Lloran, en el pequeño pueblo que lleva el nombre de uno que fue grande en la tierra. El tercero mora en las Montañas que Lloran, es un ser muy espiritual y sobre la tierra no hay otro que enseñe mejor. El cuarto Maestro tiene grandes poderes místicos, se encuentra en las cumbres gemelas de Tión, la Ciudad de las Joyas, este gran Iluminado tendrá la misión de indicarle el lugar en donde se hallan los tres restantes que deberá conocer, y a la vez tendrá a su cargo la instrucción espiritual de Ankar." Ankar, el Viajero del Conocimiento, es una novela iniciática que representa la historia de aquellos buscadores espirituales, quienes experimentando procesos conscientes y grandes aventuras, se iluminan con las enseñanzas de aquellos que se encuentran instalados en la Sabiduría Universal.

Counselling y cuidados paliativos

Existen algunos elementos que llaman la atención a una persona que observe detenidamente el diario vivir y la manifestación de la Vida en el Multiverso. Por ejemplo: ¿Por qué todos los grandes Maestros espirituales tienen un excelente sentido del humor? Todos parecen tomarse la vida de una forma relajada, como si estuvieran participando en un drama cuyos resultados ya se conocen. ¿Por qué todas las manifestaciones de vida viven cantando y afanándose por manifestar la belleza? Desde que amanece, los pajarillos comienzan a cantar, las nubes se esfuerzan por formar las más maravillosas formas, el amanecer y el atardecer compiten por llevar el trofeo al más espectacular diseño, en fin, todos parecen disfrutar a lo grande de la vida. ¿Por qué Dios se afana tanto por permanecer de incógnito? ¿Por qué los milagros? De vez en cuando una persona santa, una deidad o una manifestación de la naturaleza se comportan de forma sorprendente, violentando las conocidas leyes naturales. ¿Por qué podemos anticiparnos a los hechos mediante el poder de la intuición? ¿Por qué este sincronismo que nos sorprende cuando estamos pensando en alguien y en ese momento llama o se aparece? ¿Por qué unos sufren y otros son felices? ¿Por qué, si existe Dios, hay tanta desigualdad e injusticia? ¿Por qué existe la muerte? ¿Juega Dios a los dados con el multiverso? Todas estas son las preguntas que se agolpan en la persona que se cuestiona y autocuestiona sobre los acontecimientos que diariamente ocurren en esta existencia, tan llena de maravillas y contradicciones. En este libro analizamos todas estas interrogantes, partiendo de la premisa de que todo el Multiverso es un lugar de juego de Dios, aunque mejor le llamamos Consciencia Universal, ya que es un término

más acorde con lo que los seres humanos quisiéramos representar. Dios sí juega, conozcamos cómo, cuando y por qué.

El origen de la infelicidad

La autoayuda es un concepto imposible. Somos animales sociales y los bienes de los que queremos disfrutar han de ser provistos desde el exterior. No es la mente consciente la que debe salvarnos de nosotros mismos, sino la acción que transforma el mundo y que nos permite, a su vez, gozar de él. No es ayudándonos a nosotros mismos como podemos revertir una situación adversa, sino transformando el mundo que habitamos. La autoayuda que nos bombardea por doquier —en los libros, en los medios audiovisuales, en la publicidad, incluso en la retórica paternalista del gobierno— hace de los pensamientos y las actitudes personales la fuente del cambio. El presente libro, sin embargo, aboga por la acción, su opuesto natural, y representa la antítesis de la autoayuda: busca la transformación del yo a través del no-pensamiento, de la impulsividad dirigida hacia el mundo, y en el mundo. Solo anulando el recalcitrante, narcisista y obsesivo pensamiento autorreferencial y apostando por transformar la realidad podremos, en el proceso, transformarnos a nosotros mismos.

Mateo 5-7 - Como Ser Feliz

Este libro contiene técnicas, científicamente probadas, para un adecuado control del estrés y el alcance de una relajación profunda. En este libro se incluyen varios ejercicios, incluyendo la relajación profunda y técnicas de meditación, las cuales han demostrado ser muy eficaces para una amplia variedad de problemas de ansiedad. Relajación proporciona además recomendaciones sencillas y directas para reducir la ansiedad, mediante cambios inteligentes en el estilo de vida, a fin de producir un significativo alivio del estrés y permitiendo que los avances y beneficios sean perdurables en el tiempo. El libro enseña el entrenamiento autógeno del neurólogo Johannes Heinrich Schultz, el cual se utiliza hoy día de forma terapéutica en el control de la ansiedad y el estrés. También se muestra la relajación progresiva de Edmund Jacobson, la cual es una técnica que usa el control muscular para manejar la ansiedad y otras técnicas meditativas de gran eficacia. Conjuntamente con este libro se proporcionan enlaces para la descarga de audios con relajaciones y meditaciones guiadas que le permitirán aprender fácilmente las técnicas.

Valores

Un Ángel llega a la tierra para revelarte historias y enseñanzas que son un alimento para el Alma. Durante siglos, hombres, mujeres y niños hemos quedado fascinados por las historias sobre ángeles y el aura milagrosa que rodea sus acciones. Ellos realizan su labor de forma sutil, aunque tienen importantes misiones, relacionadas con el desarrollo espiritual de la humanidad. La principal preocupación del Ángel Roam es la forma en que la humanidad practica el Amor. Él enseña que para los Ángeles y el Eterno Dios no importan mucho las palabras, sino la manera en que una persona interactúa con toda la Creación. Como dice un lector: “Este libro me llegó, tocó fibras importantes de mi corazón. Y es que el Ángel Roam, a través de historias y sugerencias, muestra cómo vivir una vida fundamentada en el Amor, a fin de obtener esa Gracia especial que buscan quienes están interesados en el Camino Espiritual. Roam escribe para toda la humanidad, por lo que su mensaje no está circunscrito a una determinada fe, creencia o religión, su mensaje es universal, todo incluyente, un regalo especial para todos los que anhelan la Gracia.

Herramientas de coaching ejecutivo

Si una persona sufre ansiedad y preocupación excesivas sobre una amplia gama de acontecimientos durante su accionar con la familia, relaciones en general, actividad laboral, lo cual se encuentra afectando su salud emocional. Si la ansiedad y preocupación que experimenta contiene alguno de estos síntomas: inquietud o impaciencia; se fatiga con facilidad; dificultad para concentrarse o sensación de tener la mente aturdida; irritabilidad, pérdida del control fácilmente; tensión muscular en la nuca u otra parte del cuerpo; alteraciones del sueño, dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación de cansancio al despertar; incapacidad para el disfrute de actividades que antes resultaban placenteras. Entonces, podría estar padeciendo una crisis de estrés, por lo que la lectura reflexiva y práctica de este libro le será de una inmensa ayuda y está altamente recomendada. El libro explica de forma comprensiva las causas del estrés, mediante ejemplos ilustra estrategias que utilizamos los psicoterapeutas y que han apoyado a múltiples personas a tener éxito en el manejo del estrés. Igualmente, este manual propone un Programa de tres semanas para la reducción del estrés que es

implementado con éxito por los profesionales de la psicología. Como un plus adicional se ofrecen tres audios con relajaciones guiadas por el mismo autor que apoyan tanto las estrategias que se ofrecen como el Programa de tres semanas. El estrés es parte de la cotidianidad de la ajetreada vida moderna, es necesario desarrollar la inteligencia emocional que nos permita manejarlo eficazmente, este libro es una poderosa herramienta para lograrlo.

El iniciado Ankar

¿Alguna vez ha escuchado o se ha preguntado cuáles son los hábitos, acuerdos y actitudes que la pareja tiene que desarrollar para construir esa relación especial con la que sueña? ¿Conoce los elementos fundamentales que dos personas que se aman debieran aplicar para mantener vivo el amor? La mayoría de las veces nos enamoramos, pero no sabemos cómo mantener esa magia tan especial, y lo que comenzó muy hermoso, al final se convierte en un camino que no sabemos hacia dónde se dirige. El amor está siempre ahí, aunque es necesario conocer las estrategias para desarrollarlo y que la relación con la persona que amamos funcione de acuerdo a lo que hemos soñado. Lo anterior es posible, lo que ocurre es que muchas veces cupido se ha extraviado y es necesario llamarlo de nuevo. Este libro enseña cómo hacerlo. En este libro encontrará conocimientos para: * Incentivar el amor en la pareja * Fortalecer la comunicación * Renovar la intimidad * Desarrollar habilidades para resolver conflictos * Cómo realizar acuerdos que promuevan mutua satisfacción * Dar y recibir, un equilibrio importante * La unión hace la fuerza, aprendiendo a trabajar en equipo * Comprensión y tolerancia, fundamentos de la paz y la armonía * La felicidad, un camino posible Terapia de pareja contiene autoterapias relacionales para aplicar hábitos positivos que permitan desarrollar esa relación especial que tiene con la persona que ama, y al fin visualizar la posibilidad latente y real de ser feliz.

Dios sí juega

Si alguien me preguntara cuál ha sido la mayor satisfacción con el libro Meditación, le diría que está representada por las miles de gracias recibidas, los cientos de abrazos y las lágrimas de alegría con que tantos me han obsequiado: ese es mi mayor premio. Comencé a meditar por una inspiración natural, es como si esa información ya estuviera grabada en mis genes. Sin embargo, todo tomó un giro más serio y profundo el día en que tuve una exaltación de la consciencia, y en completo éxtasis, la visión del mundo comenzó a cambiar, permitiéndome acceder a un estado de paz, armonía y gran fortaleza mental. A partir de esa experiencia inicié un estudio profundo sobre Meditación y estudié con grandes meditadores, de los cuales aprendí técnicas importantes. No obstante, mi mayor descubrimiento fue darme cuenta de que la Meditación no es solo para quince o treinta minutos diarios, es un estilo de vida, que incluye la reducción del estrés y adquirir un estado natural de paz y lucidez mental. Mi meta con el libro Meditación es proveer una serie de ejercicios que desarrollarán la concentración y las habilidades mentales que son necesarias para alcanzar el éxito en la Meditación. En el libro, la Meditación se observa como una graduación a la cual se llega luego de cursar algunas materias básicas, entre las que se encuentra la concentración, el control mental y la paz interior. Una de las motivaciones para escribir este libro fue observar a muchas personas que se inician en la Meditación y al cabo de unos días o meses dejan de practicarla. Lo anterior se debe a que están cometiendo errores con la Técnica, pues te aseguro que cuando alguien comienza a gustar los frutos de la Meditación, vivirá siempre con el anhelo de que llegue el momento para focalizar la mente en el silencio. Cuando se cuenta con las técnicas precisas, meditar es fácil, incluso, puedo asegurarte que es la actividad más placentera y gratificante que podemos realizar.

Cómo ser feliz a martillazos

Nesse segundo livro da série você terá acesso às palavras ministradas no Culto Conexão que reforçam a necessidade de mantermos conectados a Deus, conosco mesmo e com as pessoas a nossa volta. Nós sempre teremos algo para dar e receber, e isso só é possível quando nos conectamos. Conecte-se! Comprometa-se! Com você mesmo, com Deus e com o Próximo.

Relajación

Angeles

