

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition)

By Rafael Santandreu

Download now

Read Online

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu

El nou llibre de Rafael Santandreu presenta un mètode contrastat científicament que ens permetrà convertir-nos en persones sanes i fortes emocionalment, tranquil·les, centrades en el present i alliberades de totes les nostres pors.

Les «neures» que ens amarguen la vida com ara l'ansietat, la depressió, l'estrès o la timidesa, així com les preocupacions i les pors són, senzillament, el resultat d'una mentalització errònia que podem revertir de manera permanent. *Ser feliç a Alaska* ens mostra com fer-ho possible amb el mètode de l'escola terapèutica més eficaç del món: la moderna Psicologia cognitiva.

«Amb els dos darrers llibres, ***L'art de no amargar-se la vida*** i ***Les ulleres de la felicitat***, he arribat a milions de lectors, cosa que m'omple de joia. Em sento molt orgullós de saber que els meus llibres s'estudien a les facultats de Psicologia d'arreu del món. Ara bé, el que més em satisfà és rebre diàriament correus electrònics de persones que han transformat del tot les seves vides amb aquestes lectures. Fins i tot en casos de trastorns psicològics considerats "greus" per altres professionals de la salut.

A ***Ser feliç a Alaska*** he volgut fer un pas més depurant la metodologia de la Psicologia cognitiva en tres grans passos, que són a la base de qualsevol procés de transformació:

1) Orientar-se cap a l'interior.
2) Aprendre a caminar lleugers.
3) Apreciar les coses que ens envolten.

Aplicats amb intensitat i diàriament, aquests tres passos són la clau d'una ment "musculada", impertorbable. Amb el cap ben moblat, cap adversitat no serà motiu per impedir-nos gaudir cent per cent de la vida.»
Rafael Santandreu

Ressenyes:

«Amb aquest llibre iniciaràs un viatge fascinant cap a la pau interior.»
Manolo García

«*Ser feliç a Alaska* conté el millor mètode dissenyat per adquirir fortalesa emocional.»
Dr. Luis Minguel Martín, psiquiatra i director d'àrea a l'Hospital del Mar, Barcelona

Download Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i ma ...pdf

Read Online Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i ...pdf

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition)

By Rafael Santandreu

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu

El nou llibre de Rafael Santandreu presenta un mètode contrastat científicament que ens permetrà convertir-nos en persones sanes i fortes emocionalment, tranquil·les, centrades en el present i alliberades de totes les nostres pors.

Les «neures» que ens amarguen la vida com ara l'ansietat, la depressió, l'estrès o la timidesa, així com les preocupacions i les pors són, senzillament, el resultat d'una mentalització errònia que podem revertir de manera permanent. *Ser feliç a Alaska* ens mostra com fer-ho possible amb el mètode de l'escola terapèutica més eficaç del món: la moderna Psicologia cognitiva.

«Amb els dos darrers llibres, ***L'art de no amargar-se la vida*** i ***Les ulleres de la felicitat***, he arribat a milions de lectors, cosa que m'omple de joia. Em sento molt orgullós de saber que els meus llibres s'estudien a les facultats de Psicologia d'arreu del món. Ara bé, el que més em satisfà és rebre diàriament correus electrònics de persones que han transformat del tot les seves vides amb aquestes lectures. Fins i tot en casos de trastorns psicològics considerats "greus" per altres professionals de la salut.

A ***Ser feliç a Alaska*** he volgut fer un pas més depurant la metodologia de la Psicologia cognitiva en tres grans passos, que són a la base de qualsevol procés de transformació:

1) Orientar-se cap a l'interior.
2) Aprendre a caminar lleugers.
3) Apreciar les coses que ens envolten.

Aplicats amb intensitat i diàriament, aquests tres passos són la clau d'una ment "musculada", impertorbable. Amb el cap ben moblat, cap adversitat no serà motiu per impedir-nos gaudir cent per cent de la vida.»
Rafael Santandreu

Ressenyes:
«Amb aquest llibre iniciaràs un viatge fascinant cap a la pau interior.»
Manolo García

«*Ser feliç a Alaska* conté el millor mètode dissenyat per adquirir fortalesa emocional.»
Dr. Luis Minguel Martín, psiquiatra i director d'àrea a l'Hospital del Mar, Barcelona

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu Bibliography

- Sales Rank: #2162721 in eBooks
- Published on: 2016-03-03

- Released on: 2016-03-03
- Format: Kindle eBook

Download Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i ma ...pdf

Read Online Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i ...pdf

Download and Read Free Online Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu

---

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Gina Hill:

The guide untitled Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) is the guide that recommended to you to study. You can see the quality of the guide content that will be shown to an individual. The language that writer use to explained their way of doing something is easily to understand. The author was did a lot of study when write the book, therefore the information that they share to you personally is absolutely accurate. You also will get the e-book of Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) from the publisher to make you more enjoy free time.

Sheldon McLean:

Reading can called imagination hangout, why? Because when you are reading a book particularly book entitled Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) your head will drift away trough every dimension, wandering in each and every aspect that maybe unfamiliar for but surely might be your mind friends. Imaging every word written in a reserve then become one web form conclusion and explanation that maybe you never get just before. The Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) giving you an additional experience more than blown away your thoughts but also giving you useful info for your better life within this era. So now let us demonstrate the relaxing pattern this is your body and mind will probably be pleased when you are finished reading it, like winning a. Do you want to try this extraordinary wasting spare time activity?

Fred Ashman:

Do you have something that you enjoy such as book? The book lovers usually prefer to decide on book like comic, quick story and the biggest one is novel. Now, why not seeking Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) that give your satisfaction preference will be satisfied by reading this book. Reading routine all over the world can be said as the opportunity for people to know world much better then how they react when it comes to the world. It can't be said constantly that reading routine only for the geeky person but for all of you who wants to possibly be success person. So , for all you who want to start examining as your good habit, you may pick Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) become your personal starter.

Leonard Bartow:

What is your hobby? Have you heard which question when you got scholars? We believe that that question

was given by teacher with their students. Many kinds of hobby, Every person has different hobby. And you know that little person just like reading or as looking at become their hobby. You need to know that reading is very important in addition to book as to be the thing. Book is important thing to incorporate you knowledge, except your teacher or lecturer. You discover good news or update regarding something by book. Many kinds of books that can you choose to adopt be your object. One of them is niagra Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition).

Download and Read Online Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu #YOCE263BN9L

Read Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu for online ebook

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu books to read online.

Online Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu ebook PDF download

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu Doc

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu Mobipocket

Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu EPub

YOCE263BN9L: Ser feliç a Alaska: Ments fortes contra vent i marea (Catalan Edition) By Rafael Santandreu