

# 15 MIRADAS a la SALUD EMOCIONAL



15 nuevos  
grandes  
pensadores que  
revolucionarán  
la forma  
de entender  
tus emociones

## 15 miradas a la salud emocional

Este libro tiene un transformador objetivo: ayudarte a fortalecer la relación más importante de todas; la que tienes contigo mismo.

¿Qué mensajes nos envían nuestras emociones? ¿Es el sufrimiento una causa de enfermedad? ¿Cuál es el significado real del amor propio? ¿Qué impacto tiene la calidad de nuestras relaciones con los demás en nuestra satisfacción? ¿Podemos convertir el cuidado de la salud mental en un hábito? ¿Existe una educación para la felicidad? ¿Cómo gestionar los sentimientos negativos ante situaciones adversas?

15 autores revelación para 15 sorprendentes y sugerentes relatos que exploran la importancia de la salud mental para disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

Experiencias reales, testimonios inspiradores, confesiones íntimas, narraciones divulgativas y útiles consejos que te acercarán a una comprensión más profunda de ti mismo y de los demás.

Disfruta de una lectura ágil a través de capítulos breves y directos, con los que descubrirás que la felicidad no es un destino, sino una decisión: la de vivir en un proceso constante de adaptación, aceptación y gratitud.

¡Desafía los límites autoimpuestos, deja atrás las excusas y descubre el poder sanador del bienestar emocional!

» Varios autores

SALUD Y BIENESTAR • Desarrollo personal • Arcopress

ANA MARÍA NÚÑEZ DE ARZT, ANA MARÍA ROTUNDO, CARMEN CARRIÓN RUIZ DE LA HERMOSA, CRISTINA MAGILL LÓPEZ, EZAO, FRANCESCA GUERRERO, JUANA ARTERO ÁVILA, J. C. DECODES, JOSÉ RAMÓN PARDO, MARCELINO CARRETERO SANGUINO, MARÍA DE MENA, MARIAN RUIZ GARRIDO, MONTSERRAT CANELA GARYOA, NACHO RUIZ HENS Y NOHORA M. PARGA.



9788410354302

Thema: VS; JMQ  
978-84-10354-30-2  
184 páginas  
Rústica con solapas  
15 x 24 x 1 cm · 302 g  
PVP: 19 €