



El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition)

Reyes Adorna Castro

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition)

Reyes Adorna Castro

El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) Reyes Adorna Castro

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.

 [Download El origen de la infelicidad \(Serendipity\) \(Spanish ...pdf](#)

 [Read Online El origen de la infelicidad \(Serendipity\) \(Spani ...pdf](#)

Download and Read Free Online El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) Reyes Adorna Castro

From reader reviews:

Jane Cuellar:

Do you have favorite book? When you have, what is your favorite's book? Book is very important thing for us to find out everything in the world. Each reserve has different aim or even goal; it means that publication has different type. Some people really feel enjoy to spend their time for you to read a book. They are really reading whatever they consider because their hobby is reading a book. Why not the person who don't like examining a book? Sometime, person feel need book whenever they found difficult problem as well as exercise. Well, probably you should have this El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition).

Wendy Clark:

The book El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) give you a sense of feeling enjoy for your spare time. You can use to make your capable more increase. Book can to get your best friend when you getting anxiety or having big problem with your subject. If you can make reading a book El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) to get your habit, you can get more advantages, like add your personal capable, increase your knowledge about a number of or all subjects. You can know everything if you like available and read a book El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition). Kinds of book are a lot of. It means that, science guide or encyclopedia or other folks. So , how do you think about this book?

Gerald Wright:

Now a day people who Living in the era where everything reachable by interact with the internet and the resources included can be true or not demand people to be aware of each info they get. How people have to be smart in acquiring any information nowadays? Of course the answer then is reading a book. Reading through a book can help people out of this uncertainty Information especially this El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) book because book offers you rich information and knowledge. Of course the data in this book hundred per cent guarantees there is no doubt in it you probably know this.

John Merritt:

It is possible to spend your free time you just read this book this guide. This El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) is simple to create you can read it in the playground, in the beach, train along with soon. If you did not include much space to bring often the printed book, you can buy the particular e-book. It is make you simpler to read it. You can save often the book in your smart phone. And so there are a lot of benefits that you will get when one buys this book.

**Download and Read Online El origen de la infelicidad (Serendipity)
(Spanish Edition) Reyes Adorna Castro #4OU587KWQ2R**

Read El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro for online ebook

El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro 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 El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro books to read online.

Online El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro ebook PDF download

El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro Doc

El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro Mobipocket

El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) by Reyes Adorna Castro EPub