Neuropsicología y educación emocional

Cómo gestionar el estrés, tristeza, ansiedad y preocupaciones

Autores

Alexander Ortiz Ocaña, Karina Ballestas Arzuza

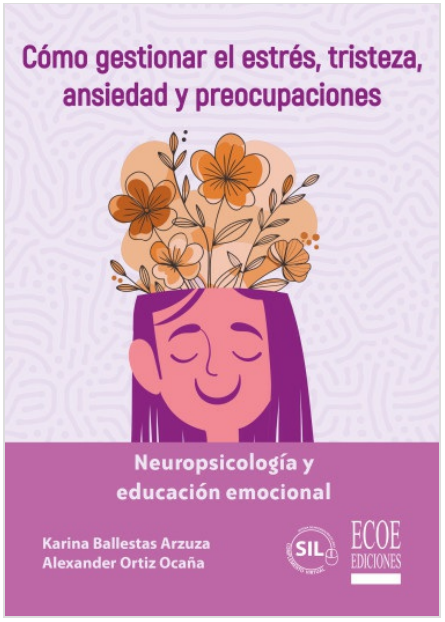
Sinopsis

Neuropsicología y educación emocional es una invitación a fluir con la vida y encontrar la felicidad desde la armonía interior. En un mundo acelerado y lleno de estrés, este libro te guía hacia una existencia más plena y tranquila, enseñándote cómo soltar lo que te limita y descubrir el arte de vivir con fluidez.A través de reflexiones, ejercicios prácticos y estrategias efectivas, aprenderás a identificar y superar creencias limitantes, miedos y patrones negativos que frenan tu potencial. Este viaje de transformación personal te ayudará a cultivar una mentalidad positiva, adoptar hábitos empoderadores y liberar las cadenas invisibles que te impiden alcanzar el bienestar emocional.Este libro es un faro de inspiración para quienes buscan vivir con autenticidad y plenitud. Abrazar el cambio, encontrar la felicidad en los pequeños momentos y construir una vida significativa son los objetivos que esta obra te ayudará a alcanzar. Fluye, sé feliz y vive con intención y valentía.

AO

Sobre el autor

Alexander Ortiz Ocaña



Impreso

Año de publicación: 2024

Presentación: Libro de tacto blando (Libro)

Tamaño: 24 x 17 x 1.8 cm

Número absoluto de páginas: 248 Páginas

ISBN13: 978

$28 USD

E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Número absoluto de páginas: 248 Páginas

ISBN13: 978

$25 USD

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Karina Ballestas Arzuza

E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Número absoluto de páginas: 248 Páginas

ISBN13: 978[illegible]

$25 USD

IBD

Año de publicación: 2024

Presentación: Libro de tacto blando (Libro)

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 248 Páginas

ISBN13: 9789585083639



Palabras clave

Emociones; Gestión de las emociones; Impulsos fisiológicos; Equilibrio emocional; Neuropsicología

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen