



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:

George Falls:

The book untitled El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) is the guide that recommended to you to read. You can see the quality of the publication content that will be shown to you actually. The language that author use to explained their way of doing something is easily to understand. The article writer was did a lot of exploration when write the book, hence the information that they share to your account is absolutely accurate. You also could possibly get the e-book of El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) from the publisher to make you a lot more enjoy free time.

Michael Albin:

The publication with title El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) has lot of information that you can discover it. You can get a lot of help after read this book. This specific book exist new information the information that exist in this reserve represented the condition of the world today. That is important to yo7u to learn how the improvement of the world. This book will bring you throughout new era of the internationalization. You can read the e-book on your own smart phone, so you can read that anywhere you want.

Christopher Mueller:

Your reading 6th sense will not betray a person, why because this El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) publication written by well-known writer whose to say well how to make book that may be understand by anyone who all read the book. Written within good manner for you, leaking every ideas and writing skill only for eliminate your hunger then you still doubt El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) as good book but not only by the cover but also through the content. This is one book that can break don't ascertain book by its protect, so do you still needing a different sixth sense to pick this!? Oh come on your looking at sixth sense already alerted you so why you have to listening to another sixth sense.

Renee Wood:

Reading a book being new life style in this season; every people loves to study a book. When you go through a book you can get a wide range of benefit. When you read books, you can improve your knowledge, since book has a lot of information onto it. The information that you will get depend on what types of book that you have read. If you want to get information about your review, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself you can read a fiction books, these us novel, comics, and soon. The El origen de la infelicidad (Serendipity) (Spanish Edition) provide you with a new experience in reading a book.

**Download and Read Online El origen de la infelicidad (Serendipity)
(Spanish Edition) Reyes Adorna Castro #IPSJ5BQKAXV**

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