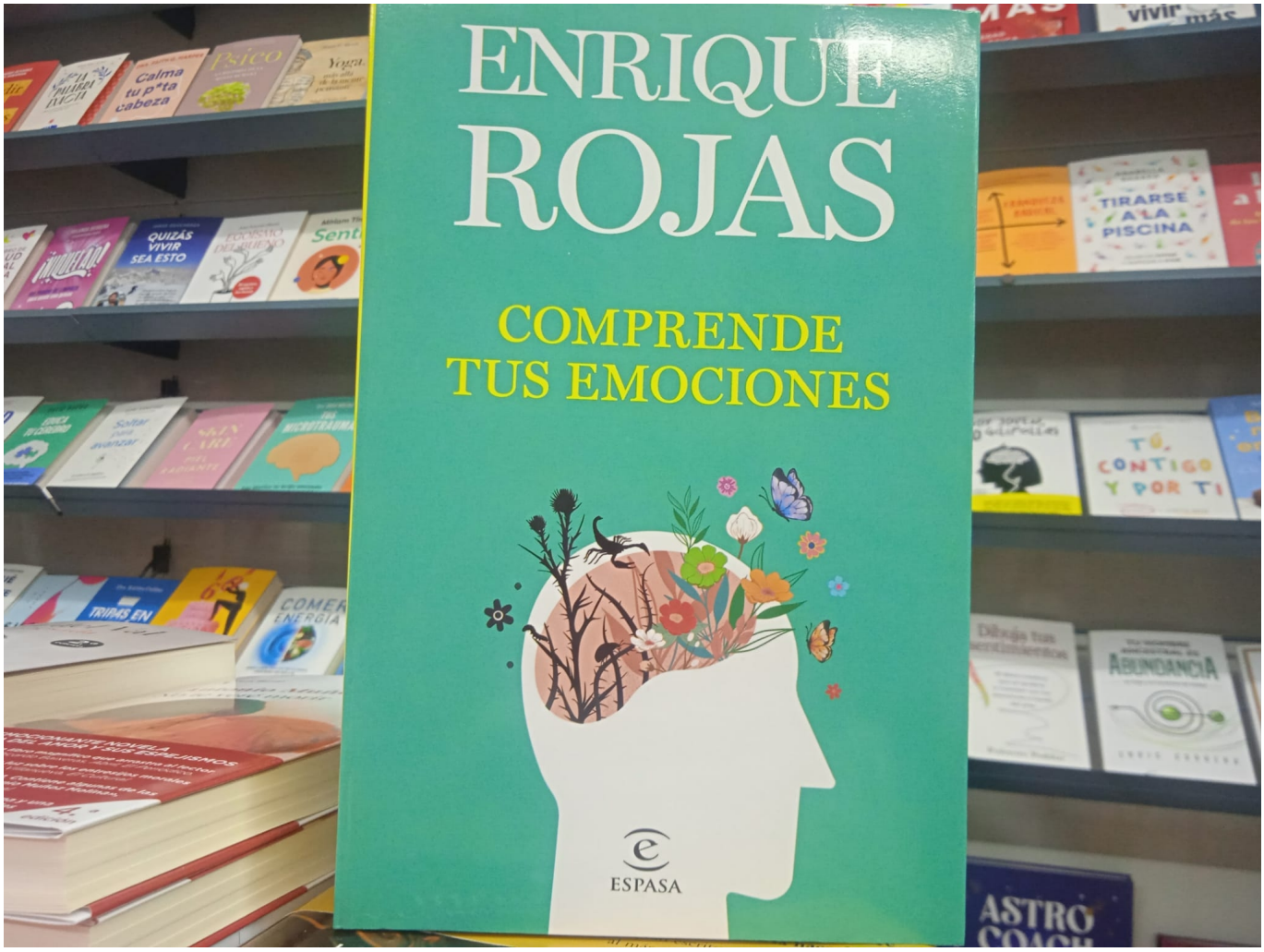
"Comprende tus sentimientos" de Enrique Rojas

04/02/2024



*Comprende tus sentimiento*s de Enrique Rojas y editado por Espasa.

Sinopsis

Una guía clara y precisa para reconocer lo que sentimos y poder así tener el control y alcanzar el equilibrio emocional.

El doctor Enrique Rojas trata en este libro de los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones que condicionan nuestra conducta. Si sabemos identificarlos seremos capaces de controlarlos y no serán ellos quienes nos dominen.

Las emociones se pueden clasificar en pares antagónicos: amor y odio, alegría y tristeza, paz y miedo, admiración y desprecio, entre otras. A través del diagnóstico y la evolución de los muchos pacientes que ha tratado, el doctor Rojas nos muestra cómo afrontar los sentimientos negativos y controlar los positivos

para no dejarnos arrastrar irracionalmente por ellos.