13 Cosas Que Las Personas Mentalmente Fuertes No Hacen Spanish Edition

Como la fuerza física, la fuerza mental requiere de hábitos saludables, ejercicio y trabajo arduo. Morin nos enseña cómo adoptar un enfoque más positivo y nos da las armas para lidiar con las dificultades de la vida y programar tu cerebro para la felicidad y el éxito. En este libro inspirador, Morin expande su mensaje original y combina anécdotas entretenidas con lo último en investigación psicológica para enseñarnos cómo evitar los pensamientos, emociones y comportamientos destructivos que nos afectan, en lugar de eso, nos muestra cómo enfocarnos en los aspectos positivos para poder superar los desafíos que se presentan y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.
ENGLISH DESCRIPTION The Ultimate Guide to Mastering Your Mental Strength Everyone knows that regular exercise and weight training lead to physical strength. But how do we strengthen ourselves mentally for the truly tough times? And what should we do when we face these challenges? Or as psychotherapist Amy Morin asks, what should we avoid when we encounter adversity? Through her years counseling others and her own experiences navigating personal loss, Morin realized it is often the habits we cannot break that are holding us back from true success and happiness. Indulging in self-pity, agonizing over things beyond our control, obsessing over past events, resenting the achievements of others, or expecting immediate positive results holds us back. This list of things mentally strong people don't do resonated so much with readers that when it was picked up by Forbes.com it received ten million views. Now, for the first time, Morin expands upon the thirteen things from her viral post and shares her tried-and-true practices for increasing mental strength. Morin writes with searing honesty, incorporating anecdotes from her work as a college psychology instructor and psychotherapist as well as personal stories about how she bolstered her own mental strength when tragedy threatened to consume her. Increasing your mental strength can change your entire attitude. It takes practice and hard work, but with Morin's specific tips, exercises, and troubleshooting advice, it is possible to not only fortify your mental muscle but also drastically improve the quality of your life.
??????:??
Autora del bestseller 13 cosas que las personas mentalmente fuertes no hacen. RECONOCE TU PODER, CANALIZA TU CONFIANZA Y ENCUENTRA TU VOZ PARA UNA VIDA LLENA DE SIGNIFICADO Y ALEGRÍA. ¿Qué significa ser una mujer mentalmente fuerte? La aparición de los movimientos #MeToo y #TimesUp ha despertado a la sociedad y ha alentado a las mujeres a encontrar su voz y reclamar su poder. Pero para hacer esto, las mujeres deben aprender a mejorar su propia fuerza mental. Contender con una serie de problemas difíciles, desde la igualdad salarial hasta la agresión sexual, exige dureza psicológica. En este libro crucial, la reconocida psicoterapeuta Amy Morin les enseña a las mujeres cómo fortalecerse y enfrentar los desafíos a través de 13 hábitos y estados mentales que las mujeres deben evitar para dominar su fuerza mental. Estos 13 principios probados les muestran a las mujeres cómo enfrentar problemas y situaciones difíciles para vivir sus mejores y más poderosas vidas. Con base en evidencias científicas y estudios de casos de sus propios pacientes, Amy muestra cómo la fortaleza mental puede provenir de cualquier parte, independientemente de tu carrera, tu situación social, tu matrimonio o tu vida familiar. ¡Alcanza tu fortaleza mental para crear una vida de auténtico significado y alegría!
??????????????? ??????????????? ????????????????? ??? ??????? ??? ?Wired????????? ??? ???? ?????????????????????????
??????????? —— ????Lawrence Lessig???????????????? ?????????????????????????? ?????????????????????????
??????????????????????? ?????????????????????????? ??
????????????????????????????????? ?????????????????????????????? ?????????????????? ?????????????????????????????? ??????????????????.
????????????????????????????????? ?????????????????????????? ????????????????????????????????????? ?????????????????????
????????????????????????????
???????13?????? ?????????????????????? ?????????????????????? ?????????????????????????? ?????????????????????
??? ???

??IQ? ????????????????????????????????????
??IQ??
??????????13??
????????????????????13????????????????????
?? ????????????????????
??
????????? ??
???
???
???
???????????????????????????? ???????????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????
? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????? ? ??????????
??????????? ??????????? ????????????????? ?????
1.??
2.??

parent, psychotherapist, and expert in family and teen therapy, Amy has witnessed first-hand what works. When children have the skills they need to deal with challenges in their everyday lives, they can flourish socially, emotionally, behaviorally, and academically. With appropriate support, encouragement, and guidance from adults, kids grow stronger and become better. Drawing on her experiences and insight, 13 Things Mentally Strong Parents Don't Do combines case studies, practical tips, specific strategies, and concrete and proven exercises to help children of all ages--from preschoolers to teenagers--build mental muscle and develop into healthy, strong adults.
???????????????????????????????? ???????? ???????? ??????????????? ????????????????? ????????????????????????????? ??????????? ????????????? 1 ???????? 2 ?????? 3 ???? 4 ?????????? 5 ?????????? 6 ?????? 7 ?????? 8 ????? 9 ??????? 10 ????? 11 ???? 12 ????? 13 ?????? ?????? ??????????CEO??????????? ? ?????????? ? ?????????? ? ???????????????? ? ??????????????? ? ????????????????????? ????????????????????????????

??????????????????? ????????????????????? ???????????????? ????????????????????????????????????
??????????????EQ??????????????????????????? ????????????????????????????????? ??EQ?? ??????
???1996???????EQ??????????????????????????
????????????????????????????????IQ?????????????????????????EQ??? EQ????????
????????????????????EQ???EQ????????????????????????????????
????????????????????????????????????
???????EQ??? ????????????
??EQ??
????????
Marc y Angel Chernoff nos invitan en esta obra a convertirnos en lo mejor de nosotros mismos. Millones de lectores acuden a ellos en busca de ideas para vivir en plenitud. En esta guía concisa y emponderadora, encontrarás inspiración para superar los reveses de la vida, dejar ir aquello que te retiene, mejorar tus relaciones, encontrar tiempo para cuidar de ti mismo y cultivar la pasión necesaria para lograr tus sueños más locos. Descubre: • 10 errores que cometen las personas infelices. • 28 formas de dejar de complicarte la vida. • 12 duras verdades que te ayudarán a crecer. • 12 cosas sorprendentemente alcanzables que puedes hacer hoy. • 10 lecciones atemporales para una vida bien vivida. Elige una forma más feliz y fructífera de pensar y vivir. Elige darte permiso para satisfacer tus propias necesidades. Elige respetar tus sentimientos y emociones. Elige que el autocuidado y el crecimiento personal constituyan grandes prioridades para ti. Sí, sabemos que a veces es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Efectuar cambios positivos requiere orientación y práctica. Y esto es exactamente lo que este libro te va a aportar, paso a paso.
???????“????????”?“?????????”?“????????????????”?11?????????,????????????????????,????????????????????,????????????????
????????????????????????,?????????,??????????.
????????,???,??,?????????????,????????????????????,???????"????"?????.
Copyright: 4dbfe3c905e272c21f5dd0afbbb92017