

## El libro de las pequeñas revoluciones



Fecha de publicación: 8 marzo, 2016

Editor: Ediciones Destino

Autor: Elsa Punset

Longitud de impresión: 550

Idioma: Español

PDF

Ya sabemos qué hacer cuando tenemos hambre, sed o sueño: comer, beber o dormir. Pero la mayoría no sabemos qué hacer cuando estamos tristes, angustiados o decepcionados. Sin embargo, existe el entrenamiento emocional, aunque ahora nos sorprenda tanto como hace unas décadas nos sorprendía ver correr a alguien por la calle. Igual que hemos incorporado el entrenamiento físico, vamos a incorporar el emocional. En El libro de las pequeñas revoluciones Elsa Punset nos muestra cómo hacerlo. Se trata de pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos que van a cambiar nuestro bienestar emocional. Siguiendo la estela de Una mochila para el universo (250.000 ejemplares vendidos y sigue), Elsa Punset adopta su vertiente más popular y práctica: todos sus conocimientos sobre inteligencia social y emocional aplicados a nuestras preocupaciones más cotidianas. El estrés en el trabajo, el

clima emocional en casa, la voz pesimista que siempre surge cuando menos la necesitamos, aquellos entornos tóxicos que no nos hacen sentir bien, el miedo que nos invade ante lo desconocido o la ira que nos irradia cuando algo nos supera dejarán de ser situaciones de nuestro día a día a las que no sabremos cómo hacer frente.

<http://yep.pm/FhHiZuOd5/rRwEse2AZ.pdf.rar>