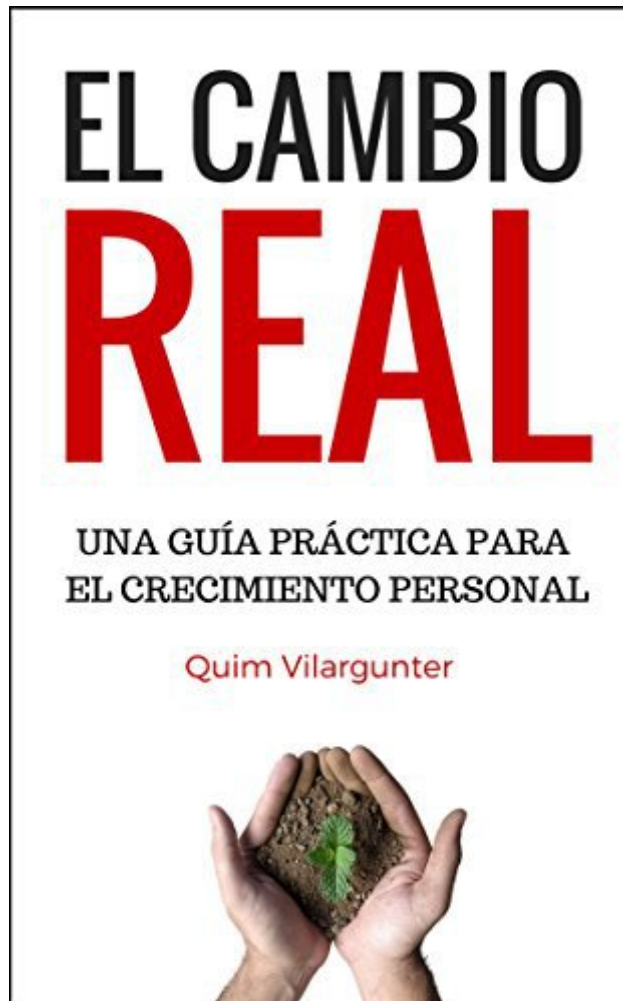


## El Cambio Real: Una guía práctica para el Crecimiento Personal



Fecha de publicación: 1 enero, 2016

Autor: Quim Vilargunter

Longitud de impresión: 86

Idioma: Español

PDF

A lo largo de nuestras vidas hemos desarrollado aspectos de nuestra personalidad que nos impiden crecer y dar lo mejor de nosotros mismos. Sabemos que nos gustaría cambiar, pero...

¿Cuántas veces hemos empezado un cambio, para abandonar poco después? ¿En cuántas ocasiones nos hemos quedado atrapados en un ciclo interminable de intentos y decepciones? ¿Por qué muchas veces ese cambio se ha convertido en un proceso lleno de presión, urgencia y frustración? ¿Y por qué, finalmente, hemos acabado enfadados con nosotros mismos, convencidos de que no tenemos remedio?

El Cambio Real: Una guía práctica para el Crecimiento Personal te ayudará a...

- Conocer un concepto claro, amable, práctico y realista del cambio personal.
- Librarte de los hábitos sabotadores, los bloqueos y los miedos que te impiden crecer y dar lo mejor de ti mismo.
- Saber lo que NO debes hacer para conseguir el cambio. Entenderás de una vez por qué fracasaste en el pasado.
  - Desarrollar tu personalidad desde la comprensión contigo mismo, a través de un aprendizaje amable y progresivo.
- Afrontar el cambio sin impaciencia, urgencia ni presión, para poder disfrutar del proceso.
  - Cambiar tus hábitos emocionales a través de tres pasos explicados detalladamente.
  - Practicar el cambio de forma inteligente, para que éste acabe formando parte de ti en lugar de desvanecerse.

<https://k2s.cc/file/97c76ea0f8073/P9RmhnBYX.pdf.rar>