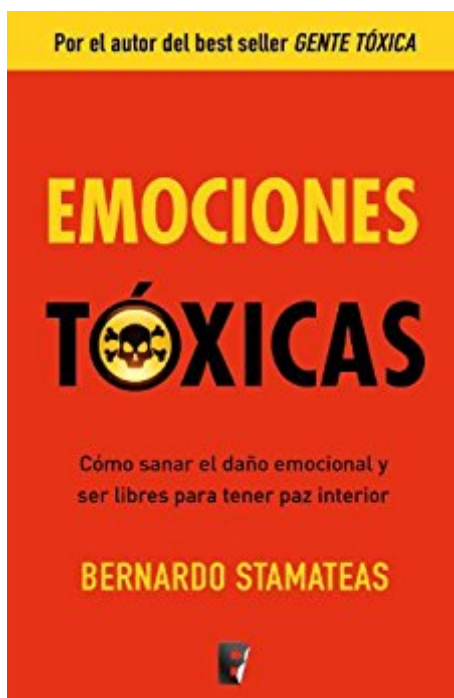


The book was found

# Emociones TÃ³xicas (B De Books) (Spanish Edition)



## Synopsis

La gran novedad del autor de 'Emociones tÃ xicas'. La ansiedad, la angustia, la insatisfacciÃ n crÃ nica, el apego, la envidia, el miedo, la culpa, el rechazo, los celosâ | Son algunas de las Â«emociones tÃ xicasÂ» que Stamateas nos ayudarÃ j a identificar y gestionar para alcanzar la paz interior. Â«Nuestras emociones estÃ n allÃ - para ser sentidas, pero no para dominar nuestra vida, porque, de hacerlo, se volverÃ n tÃ xicas. Sanar nuestras emociones implica prepararnos para liberarnos de las emociones negativas y tÃ xicas que, en definitiva, no nos ayudan a encontrar una soluciÃ n. La propuesta de este libro es otorgarle a cada emociÃ n el verdadero significado que tiene. Las emociones no pueden ser controladas desde fuera sino que deben serlo desde dentro de nuestra vida. Vivir significa conocerse, y ese conocimiento es el que nos permite relacionarnos con el otro y con nosotros mismos. 'Emociones tÃ xicas' te ayudarÃ j a descubrir herramientas para salir de la frustraciÃ n, el enfado, el apego, la culpa, el rechazo, y alcanzarÃ s, asÃ -, la paz interior que anhelas.Â» Bernardo Stamateas

## Book Information

File Size: 2250 KB

Print Length: 256 pages

Publisher: B de Books (June 13, 2012)

Publication Date: June 13, 2012

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B008BM4NAC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #97,067 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #16 inÂ Books > Libros en espaÃ fÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental #44 inÂ Books > Libros en espaÃ fÂ ol > Salud, mente y cuerpo > PsicologÃ fÂ -a y ConsejerÃ fÂ -a #106 inÂ Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Counseling & Psychology > Mental Health > Emotions

## Customer Reviews

Libro sumamente interesante y de facil lectura. Autor captura audiencia y motiva para seguir leyendo hasta el final.. Lo recomiendo para todo aquel que quiera indagar acerca del tema. Quedara complacido.

Es un buen libro, pero consiste mayormente en darte palabras de estímulo que te impulsen, que en analizar las causas más profundas de las emociones tóxicas. En todo caso lo recomendaré a pues te da pautas respecto a temas en los que debemos darnos el tiempo para pensar como se aplican a nosotros o como deberíamos aplicarlos en nuestra vida.

Emociones Tóxicas, explica las razones por las que la vida de una persona es toxica o se vuelve toxica, teniendo sus bases en como fue criada la persona y sus padres por igual, o las personas que le rodean. Sin dudas, el libro da pautas para que los lectores que vivan en una relación de vida tóxica se den cuenta de cómo andan en ella y que de esa manera decidan por sí mismos alejarse de toda esa toxicidad en la que viven. Es un libro de fácil lectura y fluida, con un lenguaje ligero y que claramente muestra su arraigo psicológico en su forma escrita. Es un libro de superación personal porque el autor en sus consejos regala frases muy buenas que si son aplicadas literalmente harán de nuestras vidas algo mejor, además podremos en verdad desintoxicarnos de lo que sea nos está afectando, ya sea nuestro propio carácter o el de terceras personas. Es altamente recomendable para aquellas personas que de una forma u otra ven que las metas que se plantean y su vida en general no va bien. Muchas de las cosas que hacen que su vida no transcurra bien son explicadas en este libro y da consejos para liberarse de tales cosas. El libro contiene frases tan buenas que se quedan marcadas en tu mente y que simplemente de ellas puedes hacer un libro de tu propia interpretación. «Espera siempre lo mejor. No te conformes con la mediocridad. Fuiste creado para la excelencia». «Piensa en soluciones y no te compliques, ni compliques a los demás».

Al reprimir emociones que sentimos todos los días de nuestras vidas, corremos el riesgo de que estas degeneren en agentes tóxicos que al ser reconducidos a nuestros cuerpos y mentes convirtiéndose en dolencias somatizadas, en fobias, conductas antisociales, reacciones violentas o erráticas ante estímulos o sensaciones desagradables o no deseadas. En este libro el autor nos habla de la ansiedad, la angustia, la insatisfacción crónica, el apego, el enojo, la envidia, los miedos, la vergüenza, la depresión, la frustración, el duelo, el llanto, las culpas, el rechazo y los celos como emociones ya intoxicadas y nos brinda algunas técnicas y estrategias para detectarlas, corregirlas, neutralizarlas o trabajarlas a profundis si fuese necesario para liberarnos de esas energías negativas que no solucionan nuestros problemas sino que muchas veces las agravan si no se les ataja a tiempo. Un libro que nos lleva a explorar la parte consciente e

inconsciente de nuestra mente con el propósito de ayudarnos a eliminar la ira, la tristeza, la rabia contenida, la dependencia física y emocional, las reacciones negativas y las fobias entre otras a la vez que vamos conociendo mejor nuestro yo interior, los puntos débiles de nuestra psiquis, personalidad, forma de ser y reaccionar ante situaciones desagradables o extremas. Con un lenguaje claro, sencillo y directo, es una obra que se lee fácil y se entiende mejor aunque si el lector cree que con esta simple lectura sus problemas se solucionarían está equivocado si no los trabaja a conciencia, los combate o pide ayudas a terceros, preferiblemente personal cualificado, si es necesario.

Have you realize how immature, insecure or pretentious we are and yet we do not know it? Well, this book will walk you throughout your own self. You will be naked and will discover how many emotional mistakes you have made in your life. Are you willing to see yourself in a mirror? Are you willing to change? Are you willing to be a better human being? This is the book! Highly recommend this book.

Muy buena informacion ya que muchas veces uno esta en diferentes situaciones con personas sin saber el porque te sientes incomodo o mal y es definitivamente por el grado de toxico que eso te genera. Por salud hay que liberarse lo mas que se pueda de todo lo toxico alrededor de uno.

Conciso y práctico, si bien es poco, intenta citar cierta evidencia científica, lo que le da cierta objetividad en los analisis y consejos (Si fuese un poco más objetivo le daría a las 5 estrellas). Diferenciandose así de otros autores que solo se basan en su empirismo profesional (e.g. Walter Riso) u otros autores que por momentos son sumamente científicos, perdiendo un poco lo práctico para el que necesita ciertas guías psicológicas (e.g. Boris Cyrulnik).

Escogí el Racing no 4. Es un libro que hay que volver a leerlo. Es mucho para absorber en una sola sentada. Me gusta más el libro Gente Tóxica, pero sin embargo éste libro te provee las herramientas de como liberarte de cada una de las emociones tóxicas. Le recomendaría a éste libro a predicadores, psicólogos, sociólogos, sobretodo ellos. Muy buen libro, tengo que volver a leerlo....

[Download to continue reading...](#)

Emociones tóxicas (B de Books) (Spanish Edition) SOS Ayuda Con Las Emociones: Como Manejar la Ansiedad, la Ira, y La Depresion (Spanish Edition) El libro de las emociones (Spanish

Edition) Adivinanzas emocionantes (Aprendo las emociones nÃ 3) (Spanish Edition) Emociones que enferman (Spanish Edition) EMOCIONES DESTRUCTIVAS:CÃfÃ mo entenderlas y superarlas (Spanish Edition) Equilibra tus emociones, Naturalmente!: con Aceites esenciales teraputicos (Spanish Edition) Emociones que matan (Nelson Pocket: Salud Emocional) (Spanish Edition) Jokes For Kids - Joke Books : Funny Books : Kids Books : Books for kids age 9 12 : Best Jokes 2016 (kids books, jokes for kids, books for kids 9-12, ... funny jokes, funny jokes for kids) (Volume 1) LIST SERIES: JAMES ROLLINS: SERIES READING ORDER: SIGMA FORCE BOOKS, THE BANNED AND THE BANISHED BOOKS, GODSLAYER BOOKS, JAKE RANSOM BOOKS, TUCKER WAYNE BOOKS, STANDALONE NOVELS BY JAMES ROLLINS Word Search Book for Adults: Word Search Puzzles to Improve Memory and Exercise: word search, word search books, word search books for adults, adult word search books, word search puzzle books Word Search Puzzles Large Print: Large print word search, Word search books, Word search books for adults, Adult word search books, Word search puzzle books, Extra large print word search Spanish kids books: Me Encanta Compartir I Love to Share (bilingual spanish-english, bilingual spanish children's books, libros infantiles) (Spanish English Bilingual Collection) (Spanish Edition) Color to Release Your Anger (BLACK & WHITE Special Edition): The SPECIAL EDITION Adult Book with 80+ Intense 3D Swear Word Book Pages (Adult Books, Books ... Swear Word Books) (Just F\*cking Color 4) Ik hou van delen (dutch childrens books, kinderboeken, dutch kids books, nederlandse boeken, children's books in dutch, dutch baby book) (Dutch Bedtime Collection) (Dutch Edition) Swear Mandalas: Midnight Edition: Funny Coloring Books Best Sellers Coloring Books For Adults Relaxation & Adult Coloring Books Stress Relieving ... Coloring Book & Color Therapy & Art Therapy) Jokes : Best JOKES 2016 Ultimate Collection - 417 Funny Jokes LOL (Best Jokes and Riddles) Joke Book (Joke Books, Funny Books, Kids Joke Books) Joke Books : YO MAMA JOKES ^ Ultimate Collection > BADASS.. Funny Jokes - Hilarious Jokes (Funny Books, Joke Books, Best Jokes) Books for Kids : 300+ Hilarious!! KNOCK KNOCK JOKES > LOL - Knock Knock Book of Giggles. (Kids Joke Books, Jokes for Children, Knock Knock Books) Minecraft Diary: Wimpy Steve Book 2: Horsing Around! (Unofficial Minecraft Diary) (Minecraft diary books, Minecraft books for kids age 6 7 8 9-12, Minecraft ... Steve books) (Minecraft Diary- Wimpy Steve)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

