Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Editorial:

Tema:

Sinopsis

Precio: $149.00

Año: 2015

Edición: 1ª

ISBN: 9786077470083

A menudo terminamos abatidos y cansados de nosotros mismos porque una y otra vez repetimos comportamientos que nos impiden resolver nuestros problemas. Estas negativas maneras de actuar son fruto de las «psicotrampas», de los mecanismos psicológicos que hemos construido y que acaban encadenándonos.¿Cómo lo hacemos? Actuamos de un modo que, al principio, nos resolvía problemas. Eran soluciones eficaces que hemos seguido aplicando sin preocuparnos de los resultados y que, al final, se han convertido en nuestras trampas psicológicas, pues ya no sirven para solucionar los problemas. Nos hemos complicado la vida sin darnos cuenta y nos sentimos atrapados. Para cada tipo de sufrimiento psicológico existe una vía de salida