

Link do produktu: <https://www.mocwslaboscisklep.pl/kurs-emocji-jak-rozumiec-to-co-czujesz-i-stac-sie-osoba-ktora-chcesz-byc-jess-matos-larrinaga-p-709.html>



Kurs emocji. Jak rozumieć to, co czujesz, i stać się osobą, którą chcesz być - Jesús Matos Larrinaga

Cena	44,90 zł
------	-----------------

Cena poprzednia	49,90 zł
-----------------	-----------------

Opis produktu

Dla każdego kto chce poznać swoje emocje i je zrozumieć

Emocje. Wpływają na nasze decyzje, nawet te najważniejsze. Czasami próbujemy się od nich odciąć. A przecież są one nieodłączną częścią naszej codzienności. Mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i ciało. Skoro więc uczymy się zarządzania czasem, domem dlaczego nie spróbować nauczyć się zarządzania emocjami?

Psycholog Jesús Matos od lat towarzyszy osobom, które chcą się poczuć lepiej same ze sobą. W oparciu o swoje doświadczenie i wiedzę napisał poradnik o odkrywaniu i zarządzaniu emocjami.

Kurs emocji opowiada o tym czym są i skąd się biorą emocje, co wywołują i gdzie mogą zaprowadzić. Jak regulować swoje wewnętrzne „ja” przeżywając żal lub niepewność w spotkaniu z nieznanymi albo prosząc przełożonego o urlop w pracy. Poprzez przykłady i proste ćwiczenia do lepszego zrozumienia siebie i swoich relacji odkryjesz, jak nie bać się tego, co czujesz i zacząć żyć tak, jak tego chcesz.

Dzięki tej książce nauczysz się:

- rozpoznawać i akceptować swoje emocje,
- zarządzać nimi w sytuacjach codziennych i kryzysowych,
- panować nad lękiem, gniewem czy smutkiem.

Wejdź świadomie w świat swoich emocji.

Jesús Matos Larrinaga jest dyplomowanym psychologiem, magistrem psychologii klinicznej i zdrowia, psychologii prawnej oraz kryminalistycznej. Założył w Madrycie klinikę zdrowia psychicznego. Prowadzi konferencje i warsztaty na całym świecie. Pracuje z osobami dorosłymi, które chcą doskonalić swoje umiejętności zarządzania emocjami.