

# Kurs emocji

Jesus Matos Larrinaga

Kurs emocji

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

49,90 zł

numer katalogowy: PS/0106

ISBN: 9788327739308

liczba stron: 320

format: 14 x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2024

Emocje to potężna siła, która kształtuje nasze codzienne decyzje, wpływa na relacje z innymi oraz na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Wielu z nas stara się je kontrolować lub tłumić, zamiast nauczyć się, jak nimi zarządzać. W swojej książce „Kurs emocji” psycholog Jesús Matos oferuje praktyczne narzędzia do zrozumienia, odkrywania i zarządzania własnymi emocjami, co pozwala na poprawę jakości życia.

Jesús Matos Larrínaga, doświadczony psycholog, magister psychologii klinicznej i zdrowia, psychologii prawnej oraz kryminalistycznej, od lat pomaga osobom na całym świecie lepiej zrozumieć swoje emocje i skutecznie nimi zarządzać. Jest założycielem kliniki zdrowia psychicznego w Madrycie, a także prowadzi liczne warsztaty i konferencje, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem.

„Kurs emocji” to kompleksowy przewodnik, który wyjaśnia, czym są emocje, skąd się biorą i jakie mają konsekwencje. Dzięki tej książce dowiesz się, jak zarządzać emocjami w różnych sytuacjach – od codziennych wyzwań, jak prośba o urlop w pracy, po trudniejsze momenty, takie jak przeżywanie żałoby czy lęk przed nieznanymi. Poprzez konkretne przykłady i proste ćwiczenia, Matos uczy, jak lepiej rozumieć siebie, swoje relacje z innymi i jak nie bać się tego, co czujesz.

Książka „Kurs emocji” pomoże Ci:

- \*rozpoznawać i akceptować swoje emocje,
- \*zarządzać emocjami w sytuacjach codziennych i kryzysowych,
- \*panować nad trudnymi emocjami, takimi jak lęk, gniew czy smutek.

Odkryj, jak wejść świadomie w świat swoich emocji i żyć pełniej, z większą autentycznością i spokojem. "Kurs emocji" to klucz do lepszego życia, w którym nauczysz się zarządzać swoimi emocjami, zamiast pozwalać, by one zarządzały Tobą.