



## **Brújula para navegantes emocionales**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Brújula para navegantes emocionales

*Elsa Punset Bannel*

**Brújula para navegantes emocionales** Elsa Punset Bannel

**Conocerse a uno mismo permite descubrir las fuentes de nuestra felicidad, nuestra ira y nuestro dolor para poder convivir armoniosa y plenamente con nosotros mismos y con los demás.**

En el fondo instintivo de nuestro ser, no pensamos, sentimos. Estamos hechos de emociones. A lo largo de los siglos nos habíamos esforzado en encerrarlas en sistemas de vida ordenados y represivos. Ante su dictado solo cabía resignarse o rebelarse. Actualmente vivimos en un mundo que nos abruma con tentaciones y decisiones múltiples y tenemos que decidir en soledad quienes somos y por qué nos merece la pena vivir. Esta nueva libertad reclama la adquisición de una brújula que nos permita navegar con inteligencia emocional por los cauces imprevisibles de nuestras vidas.

Este libro recorre las distintas etapas de maduración emocional y social del ser humano no solo como individuo, sino también en relación a las personas que conforman nuestro entorno: padres, hijos, pareja, compañeros, amigos... En el siglo XXI las emociones, gracias a las puertas que ha abierto la neurociencia, pueden catalogarse, comprenderse e incluso gestionarse: son la llave de nuestro centro neuralgico, llámese cerebro, alma, conciencia o libre albedrío.

**La crítica ha dicho...**

Uno de los mejores libros de divulgación científica del año.


*El Mundo*

## **ENGLISH DESCRIPTION**

In the instinctive depths of our being, we don't think; we feel. We are made of emotions. Throughout the centuries, we have fought to shut these emotions up in organized, repressive systems of living. When faced with their mandates, one can only resign oneself or rebel. Currently, we live in a world that overwhelms us with temptations and multiple choices, and we have to decide in solitude who we are and why living is worthwhile. This new freedom demands a compass that allows us to navigate with emotional intelligence through the unpredictable channels of our lives.

This book goes through human beings' different stages of emotional and social maturity, not only as individuals, but also in relation to the people who make up our environment: parents, children, partners, colleagues, friends, etc. In the 21st century, thanks to the gates that neuroscience has opened to us, emotions can be classified, understood, and even managed: they are the key to our nerve center, whether you call it brain, soul, consciousness, or free will.

Elsa Punset composes an essential work in which she unites her own experience with formal research to tackle the most relevant topics in raising children, those that will determine their adult personalities, and the role that feelings play in this process. This is a manual that offers us the indispensable keys to avoid capsizing in times of rough weather. An irreplaceable compass for emotional voyagers.

 [Descargar Brújula para navegantes emocionales ...pdf](#)

 [Leer en línea Brújula para navegantes emocionales ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Brújula para navegantes emocionales Elsa Punset Bannel**

---

Binding: Hardcover

Download and Read Online Brújula para navegantes emocionales Elsa Punset Bannel #3TNO61RESH7

Leer Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel para ebook en línea Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel para leer en línea. Online Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel ebook PDF descargar Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel Doc Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel Mobipocket Brújula para navegantes emocionales by Elsa Punset Bannel EPub

**3TNO61RESH73TNO61RESH73TNO61RESH7**