



## Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition)

Tamara de la Rosa Gallardo



Descargar



Leer En Linea

**Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition)** Tamara de la Rosa Gallardo

Gestionar nuestras emociones es necesario para superar las situaciones difíciles que, a todos en algún momento, nos regala la vida. Para ello, es necesario adquirir ciertas habilidades que nos permitan poder manejar adecuadamente estas emociones y así lograr convivir con el dolor de mejor manera y superar la adversidad con mayor eficacia.

Con frecuencia nos conformamos con "vivir" cuando de lo que se trata es de "vivir bien"

Sin apenas darnos cuenta, por rutina, conformismo o simplemente por no darnos el valor que realmente merecemos, nos convertimos en espectadores de nuestra vida viéndola pasar. Interpretamos el "empezar de cero" como un fracaso, cuando se puede tratar de una nueva oportunidad que nos regala la vida.

"Reiníciate", es una especie de "manual" donde podrás encontrar herramientas y estrategias para abandonar el papel de espectador y aprender a convertirte en el protagonista de tu propia historia. Un manual no para reprimir tus emociones, sino para aprender a modular su intensidad permitiéndote adoptar una actitud que te inspire al cambio en lugar de anclarte en el dolor.

Si tu cambias, todo cambia porque "TODO EMPIEZA POR UNO MISMO"



[Download Reiníciate: Todo empieza por uno mismo \(Spanish Editio...pdf](#)



[Read Online Reiníciate: Todo empieza por uno mismo \(Spanish Editio...pdf](#)

# Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition)

*Tamara de la Rosa Gallardo*

**Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition)** Tamara de la Rosa Gallardo

Gestionar nuestras emociones es necesario para superar las situaciones difíciles que, a todos en algún momento, nos regala la vida. Para ello, es necesario adquirir ciertas habilidades que nos permitan poder manejar adecuadamente estas emociones y así lograr convivir con el dolor de mejor manera y superar la adversidad con mayor eficacia.

Con frecuencia nos conformamos con "vivir" cuando de lo que se trata es de "vivir bien"

Sin apenas darnos cuenta, por rutina, conformismo o simplemente por no darnos el valor que realmente merecemos, nos convertimos en espectadores de nuestra vida viéndola pasar. Interpretamos el "empezar de cero" como un fracaso, cuando se puede tratar de una nueva oportunidad que nos regala la vida.

"Reiníciate", es una especie de "manual" donde podrás encontrar herramientas y estrategias para abandonar el papel de espectador y aprender a convertirte en el protagonista de tu propia historia. Un manual no para reprimir tus emociones, sino para aprender a modular su intensidad permitiéndote adoptar una actitud que te inspire al cambio en lugar de anclarte en el dolor.

Si tu cambias, todo cambia porque "TODO EMPIEZA POR UNO MISMO"

## **Descargar y leer en línea Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) Tamara de la Rosa Gallardo**

---

Format: Kindle eBook

About the Author

Tamara de la Rosa Gallardo nació en Tenerife, ciudad donde reside. Se licenció en Psicología en San Pablo CEU (Madrid), una etapa de su vida inolvidable donde también cursó el Master en Psicología Clínica y de la Salud. Especialista en Psicología Clínica Infantil, Experto en Psicología Deportiva y Motivación, Experto en Coaching y Desarrollo Profesional Estratégico, Experto en Gestión de Aptitud Mental Positiva, Experto en Terapia de Pareja y Técnico en intervención con menores/jóvenes en el ámbito de Protección y de Justicia Juvenil. Trabaja en su consulta privada, su segunda casa y el que fue su gran reto desde que terminó la carrera. Colabora semanalmente con dos periódicos de Tenerife (La Opinión de Tenerife y el Diario de Avisos), y en la revista bimensual Mas Mujer Canarias, escribiendo sobre temas relacionados con la psicología para mejorar nuestro crecimiento personal y lograr un adecuado equilibrio emocional. También colabora ocasionalmente con distintas emisoras de radio y televisión tratando siempre temas relacionados con su profesión.

Download and Read Online Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) Tamara de la Rosa Gallardo #ND5OLGPZM7W

Leer Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo para ebook en líneaReiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo 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 Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo para leer en línea.Online Reiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo ebook PDF descargarReiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo DocReiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo MobipocketReiníciate: Todo empieza por uno mismo (Spanish Edition) by Tamara de la Rosa Gallardo EPub

**ND5OLGPZM7WND5OLGPZM7WND5OLGPZM7W**