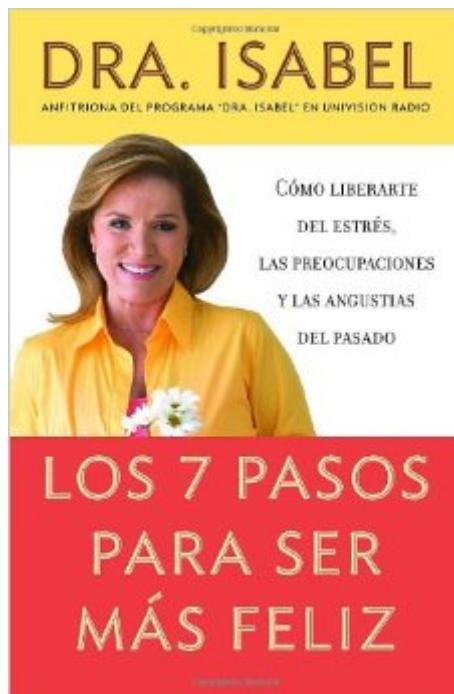


The book was found

Los 7 Pasos Para Ser MÁis Feliz: CÁmo Liberarte Del EstrÁs, Las Preocupaciones Y Las Angustias Del Pasado (Spanish Edition)



Synopsis

Mi motivaciÃ³n para escribir este libro, mÃ¡s que nada, es que los seres humanos se den cuenta de que tienen el poder dentro de sÃ© mismos de hacer cambios en su vida. Con este libro te darÃ© las herramientas para cambiar tu vida y encontrar la felicidad en tu interior. - Dra. Isabel La felicidad es la cualidad mÃ¡s codiciada en el mundo. Todos la anhelan, pero Ã±Ã©stas son las que debemos tomar para alcanzarla? En su cuarto libro, la Dra. Isabel, anfitriona del programa popular de consejos en IÃ±a en Univision Radio, te brinda consejos, ejercicios y tÃ¢cticas para alcanzar mÃ¡s felicidad en tu vida. En Los siete pasos para ser mÃ¡s feliz, la Dra. Isabel te ayudarÃ¡ a: Explorar cÃºmo tu pasado influye tu felicidad hoy en dÃ©-identificar la raÃ§a de tus emociones daÃ±inasDesprenderte de tu voz interior negativa con afirmaciones positivasDisminuir tus preocupaciones y estrÃ©s Tomar control sobre tu diario vivir Reconectarte contigo mismo, tus amigos, tus familiares y con Dios Y mucho, mucho mÃ¡s No es necesario destinar una gran cantidad de energÃªa y tiempo para comenzar a cosechar los beneficios de la felicidad. Con las tÃ¢cticas sencillas pero efectivas de la Dra. Isabel, estarÃ¡s en buen camino hacia reclamando tu derecho a una vida colmada de entusiasmo y satisfacciÃ³n.

Book Information

Paperback: 272 pages

Publisher: Vintage Espanol (October 24, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 0307276570

ISBN-13: 978-0307276575

Product Dimensions: 5.2 x 0.7 x 8 inches

Shipping Weight: 6.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.2 out of 5 stars See all reviews (10 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,050,989 in Books (See Top 100 in Books) #160 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental #821 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > PsicologÃª y ConsejerÃª #1934 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda

Customer Reviews

Doy gracias a Dios por darle a la Dra. Isabel las palabras para hacer este libro. ES EXCELENTE. Estoy aprendiendo hacer mÃ¡s feliz conmigo misma y a las personas que me rodean. TambiÃ©n me esta ayudando a como manejar las diferentes piedritas que nos encontramos en la vida de una

manera mÁs positiva. Muchas Gracias Dra. Isabel estas haciendo un trabajo EXCEPCIONAL. Lo recomiendo a todos. Y el audio CD es excelente para escucharlo en automovil.

I bought this book several years ago, at a signing by the author. I recently purchased a second copy as a gift. The book is in Spanish, and I have used a dictionary to help me on every page. The wisdom and insights are so powerful, I want to understand the text as clearly as possible. I highly recommend this book. The author's compassionate advice and step-by-step strategies to take control of your own life are priceless. If you are fluent in Spanish, all the better! ComprÃ© este libro hace varios aÃ±os, en una firma por el autor. Recientemente he comprado una segunda copia como regalo. El libro estÃ¡ en espaÃ±ol, y he usado un diccionario para que me ayude en cada pÃ¡gina. La sabidurÃ-a y conocimientos son tan poderosos, quiero entender el texto lo mÃ-s claramente posible. Recomiendo altamente este libro. Consejos compasiva del autor y las estrategias paso a paso para tomar el control de tu propia vida no tienen precio. Si usted es fluido en espaÃ±ol, mejor que mejor!

Los siete pasos para ser mÃ-s feliz: Explorar cÃ mo tu pasado influye tu felicidad hoy en dÃ-a, identificar la raÃ-z de tus emociones daÃ-nas,desprenderte de tu voz interior negativa con afirmaciones positivas, disminuir tus preocupaciones y estrÃ©s, tomar control sobre tu diario vivir, reconectarte contigo mismo, tus amigos, tus familiares y con Dios Y mucho, mucho mÃ-s.

Este libro es exelente para personas que buscan ser mejores en sus vidas y que quieren dejare el pasado atras.

Very useful self help information if you want to start by changing yourself.

[Download to continue reading...](#)

Los 7 pasos para ser mÃ-fÃ-s feliz: CÃƒÂmo liberarte del estrÃƒÂos, las preocupaciones y las angustias del pasado (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios,de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Los 7 hÃƒÂbitos de los niÃƒÂos felices: Ã-ÂjVisita a la pandilla de Los 7 Robles y descubre cÃƒÂmo cada niÃƒÂo puede ser un niÃƒÂo feliz! (Spanish Edition) Como Suprimir Las Preocupaciones Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine

(Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los DÃƒÂ-as y Elimina El EstrÃƒÂ©s y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (GuÃƒÂ-a de Vida, nÃ Aº) Como Hablar para que los Ninos Escuchen y Como Escuchar para que los Ninos Hablen (Spanish Edition) Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adol (Spanish Edition) Como Hablar Para Que los Ninos Escuchen y Como Escuchar Para Que los Ninos Hablen = How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Spanish Edition) Guia completa de las tecnicas culinarias: Postres: Con mas de 150 deliciosas recetas de la escuela de cocina mas famosa del mundo (Le Cordon Bleu series) (Castillian Edition) Como cuidar de tus padres cuando envejecen / Caring for your aging parents: 7 pasos para cuidar y atender adecuadamente a las personas mayores / A planning and action guide (Spanish Edition) Vamos A Encontrar Lo Mas Corto y Lo Mas Largo (Matematicas Para Empezar) (Spanish Edition) Guia Metafisica para Ser Feliz (Coleccion Metafisica Saint Germain) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas RÃƒÂ¡pidamente - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Un mundo feliz*Retorno a un mundo feliz (ColecciÃƒÂ-n Sepan Cuantos: 587) (Spanish Edition) SuperaciÃƒÂ-n personal: Los ÃƒÂ³nicos 6 pasos que necesitarÃƒÂ;s para eliminar cualquier mal hÃƒÂ;jbito y crear hÃƒÂ;jbitos positivos: CÃƒÂ-mo eliminar los malos hÃƒÂ;jbitos y ... hÃƒÂ;jbitos inteligentes (Spanish Edition) CÃƒÂ-mo ganar la confianza de un caballo en 5 pasos: Los secretos para aprender a prever las reacciones de su caballo (Spanish Edition) Como Crear Abundancia en su Vida: 5 Pasos para Alcanzar la Libertad Financiera (Spanish Edition) Piensa como un genio: 7 pasos para encontrar soluciones brillantes a problemas comunes (Spanish Edition)

[Dmca](#)