

The book was found

# Los 7 Pasos Para Ser Más Feliz: Cómo Liberarte Del Estrés, Las Preocupaciones Y Las Angustias Del Pasado (Spanish Edition)



## Synopsis

Mi motivación para escribir este libro, más que nada, es que los seres humanos se den cuenta de que tienen el poder dentro de sí mismos de hacer cambios en su vida. Con este libro te daré las herramientas para cambiar tu vida y encontrar la felicidad en tu interior. - Dra. Isabel

La felicidad es la cualidad más codiciada en el mundo. Todos la anhelan, pero ¿cuál es el camino que debemos tomar para alcanzarla? En su cuarto libro, la Dra. Isabel, anfitriona del programa popular de consejos en línea en Univision Radio, te brinda consejos, ejercicios y técnicas para alcanzar más felicidad en tu vida. En Los siete pasos para ser más feliz, la Dra. Isabel te ayudará a:

- Explorar cómo tu pasado influye tu felicidad hoy en día
- Identificar la raíz de tus emociones dañinas
- Desprenderte de tu voz interior negativa con afirmaciones positivas
- Disminuir tus preocupaciones y estrés
- Tomar control sobre tu diario vivir
- Reconectarte contigo mismo, tus amigos, tus familiares y con Dios
- Y mucho, mucho más

No es necesario destinar una gran cantidad de energía y tiempo para comenzar a cosechar los beneficios de la felicidad. Con las técnicas sencillas pero efectivas de la Dra. Isabel, estarás en buen camino hacia reclamando tu derecho a una vida colmada de entusiasmo y satisfacción.

## 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 español > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental #821 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Psicología y Consejería - a #1934 in Books > Libros en español > 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 más feliz conmigo misma y a las personas que me rodean. También 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! Compré este libro hace varios años, en una firma por el autor. Recientemente he comprado una segunda copia como regalo. El libro está en español, y he usado un diccionario para que me ayude en cada página. La sabiduría y conocimientos son tan poderosos, quiero entender el texto lo más claramente posible. Recomendando 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 español, mejor que mejor!

Los siete pasos para ser más feliz: Explorar cómo tu pasado influye tu felicidad hoy en día, identificar la raíz de tus emociones dañinas, desprenderte de tu voz interior negativa con afirmaciones positivas, disminuir tus preocupaciones y estrés, tomar control sobre tu diario vivir, reconectarte contigo mismo, tus amigos, tus familiares y con Dios Y mucho, mucho más.

Este libro es excelente para personas que buscan ser mejores en sus vidas y que quieren dejarse el pasado atrás.

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

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

Los 7 pasos para ser más feliz: Cómo liberarte del estrés, 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 hábitos de los niños felices: Visita a la pandilla de Los 7 Robles y descubre cómo cada niño puede ser un niño 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 Días y Elimina El Estrés y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (Guía de Vida, nº 1) Como Hablar para que los Niños Escuchen y Como Escuchar para que los Niños Hablen (Spanish Edition) Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adol (Spanish Edition) Como Hablar Para Que los Niños Escuchen y Como Escuchar Para Que los Niños Hablen = How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Spanish Edition) Guía completa de las técnicas culinarias: Postres: Con más de 150 deliciosas recetas de la escuela de cocina más famosa del mundo (Le Cordon Bleu series) (Castilian 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 Más Corto y Lo Más Largo (Matemáticas Para Empezar) (Spanish Edition) Guía Metafísica para Ser Feliz (Colección Metafísica Saint Germain) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Días y Adelgazar Más Rápido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Un mundo feliz\*Retorno a un mundo feliz (Colección Sepan Cuantos: 587) (Spanish Edition) Superación personal: Los 6 pasos que necesitas para eliminar cualquier hábito y crear hábitos positivos: Cómo eliminar los malos hábitos y ... hábitos inteligentes (Spanish Edition) Cómo 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](#)