

YO ME AMO es el titulo de este libro, y estoy muy complacida por haberlo elegido. Tal vez algunos lo consideren un concepto un tanto arrogante y quizas hasta un poco vanidoso. Sin embargo, te invito a que analices con objetividad el significado de esta frase antes de apresurarte a definir una respuesta. Fue el primer paso que yo misma di antes de involucrarme en la redaccion de los trece capitulos que forman parte de esta obra que por algun tiempo quise escribir basandome en mis experiencias como Psiquiatra y en mis relaciones con infinidad de pacientes, mujeres y hombres, a quienes recibí en mi consultorio. Analice el verdadero concepto detras de estos dos terminos (arrogancia y vanidad), y finalmente llegue a la conclusion irrefutable de que el amarnos a nosotros mismos es un principio fundamental que debemos observar todos los seres humanos para proteger nuestro equilibrio emocional, nuestra salud física y nuestra felicidad, desde luego. Es mas, si no nos amamos a nosotros mismos, como podemos amar al proximo? Es muy posible que no todos nos hayamos dado cuenta de ello porque en mas ocasiones de las debidas acude a nuestra mente el concepto benevolente de ama a tu proximo inculcado con tanta insistencia por todas las religiones cristianas, olvidandonos del resto de la frase (como a ti mismo) que mas veces de la debida omitimos. Sin embargo, es obvio que cada ser humano debe intentar alcanzar su bienestar (fisico y mental) antes de sentir esa generosidad de amar a los demas. Este es el

**CONTENIDO...**

**CAPITULO 1: ?TE EXIGES DEMASIADO?** A veces nos convertimos en nuestros peores enemigos y una de las formas mas frecuentes es criticarnos severamente por todo lo que hacemos \* **CAPITULO 2: DETERMINACION** ?Te preguntas por que algunas personas triunfan en la vida mientras que otras se quedan atras? ?La determinacion es la clave para convertir en realidad cualquier sueno! \* **CAPITULO 3: COMO LUCHAR (Y VENCER) LA INDECISION CRONICA.** Millones de personas viven paralizadas en la vida por el sencillo hecho de que no son capaces de tomar decisiones \* **CAPITULO 4: LO BUENO Y LO MALO DE PREOCUPARTE DEMASIADO.** Hay preocupaciones que son negativas. Otras, en cambio, puedes considerarlas positivas. Convierte tus preocupaciones negativas en POSITIVAS. \* **CAPITULO 5: HOSTILIDAD: ?UN OBSTACULO QUE TE IMPIDE SER FELIZ!** Cuando reaccionamos con ira y albergamos hostilidad por pequenas inconveniencias, estamos afectando nuestra salud y restandonos anos de vida! \* **CAPITULO 6: ?ESTAS DE MAL HUMOR? 6 ESTRATEGIAS (EFECTIVAS) PARA SENTIRTE BIEN.** El mal humor es una emocion negativa que puede ser, no solo controlada, sino prevenida \* **CAPITULO 7: FLEXIBILIDAD EMOCIONAL: ?TIENES LA CAPACIDAD PARA SOBREVIVIR A UNA CRISIS?** ?Que factores influyen para que no duelan tanto los golpes que recibimos? \* **CAPITULO 8: ACEPTA LAS CRITICAS?** ?APRENDE DE ELLAS! Destruye las murallas con las que tratamos de protegernos de las personas que nos critican con la mejor intencion \* **CAPITULO 9: ?POR QUE A VECES SOMOS ENVIDIOSOS?** En verdad la envidia tiene diferentes matices y hasta puede ser positiva si sabemos canalizarla en la forma debida! \* **CAPITULO 10: SI NO PODEMOS EVITAR EL ESTRES TENEMOS QUE APRENDER A VIVIR CON EL!** ?Que puedes hacer para neutralizarlo y mantenerlo dentro de limites aceptables? \* **CAPITULO 11: DEPRESION: ?UNA ENFERMEDAD MENTAL PELIGROSA! ?VA MINANDO NUESTROS DESEOS DE VIVIR!** Son muchas las personas que sufren de estados depresivos y no son consciente de ello. \* **CAPITULO 12: ?COMPLEJO DE CULPA? ?ELIMINALO!** ?Que puedes hacer para canalizar este sentimiento tan negativo y paralizante? \* **CAPITULO 13: ?SIENTE PAZ! ?AMATE A TI MISMO! ?DISFRUTA LA VIDA!** 20 formas diferentes para sentirte bien y ser saludable. !Un libro formidable de la DOCTORA IRINA LUCAS MENDEZ!

An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations, Volume I, The Haunting of Vampire Valley, Whispering City: Rome and Its Histories, Das Netz der Verbrecher - Organisierte Kriminalitat aus Sicht des Netzwerkkonzepts (German Edition), Cell Biology and Genetics, SHERROLL: My Lady,

[\[PDF\] An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations, Volume I](#)

[\[PDF\] The Haunting of Vampire Valley](#)

[\[PDF\] Whispering City: Rome and Its Histories](#)

[\[PDF\] Das Netz der Verbrecher - Organisierte Kriminalitat aus Sicht des Netzwerkkonzepts \(German Edition\)](#)

[\[PDF\] Cell Biology and Genetics](#)

[\[PDF\] SHERROLL: My Lady](#)

Just now we get a YO ME AMO: LA FELICIDAD GENETICA EXISTE... ?Y EN ELLA RADICA EL SECRETO DE SER FELIZ! (COLECCION SICORAMA n? 12) (Spanish Edition) book. Thank you to Jorja Fauver who give us a file download of YO ME AMO: LA FELICIDAD GENETICA EXISTE... ?Y EN ELLA RADICA EL SECRETO DE SER FELIZ! (COLECCION SICORAMA n? 12) (Spanish Edition) with free. I know many downloader search a book, so I would like to share to every readers of my site. If you download a pdf today, you have to got a ebook, because, I dont know while this pdf can be ready on wpgameshow.com. member must tell us if you have error on grabbing YO ME AMO: LA FELICIDAD GENETICA EXISTE... ?Y EN ELLA RADICA EL SECRETO DE SER FELIZ! (COLECCION SICORAMA n? 12) (Spanish Edition) book, reader should call us for more help.