

Por el autor del best seller *GENTE TÓXICA*

EMOCIONES TÓXICAS

Cómo sanar el daño emocional y
ser libres para tener paz interior

BERNARDO STAMATEAS





Bernardo Stamateas

Emociones tóxicas

ePUB v1.0

más libros en epubgratis.net

1.^a edición: mayo 2012

© Bernardo Stamateas, 2009

© Ediciones B, S. A., 2012

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona
(España)

www.edicionesb.com

Depósito Legal: B.15617-2012

ISBN EPUB: 978-84-9019-108-8

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento

informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

más libros en epubgratis.net

Contenido

Portadilla

Créditos

Querido lector

1. La ansiedad tóxica

1. ¿En qué estoy pensando?

2. ¿Por qué me llamarán ansioso a mí?

3. Ansiedad, estrés.

¿Hablamos de lo mismo?

4. Pequeñas actitudes te llevarán a grandes cambios

5. Todo comienza en tu interior

2. La angustia tóxica

1. ¿Bajón normal o angustia tóxica?

2. La angustia cambia tu visión

3. La angustia cambia tu manera de escuchar

4. La angustia cambia tu

manera de hablar

5. La angustia compromete tu futuro

6. La angustia afecta tus relaciones interpersonales

7. La angustia se hace notar en el cuerpo

8. Técnicas y estrategias sencillas para salir de la angustia y aprender a ser un poco más felices

3. La insatisfacción crónica es tóxica

1. La expectativa imposible: ser perfectos
 2. Origen de esta exigencia
 3. Test: ¿Perfeccionista yo?
 4. La autoexigencia no te lleva a la excelencia
 5. Heridas y cicatrices
 6. Estrategias y formas prácticas para salir de la insatisfacción que lleva al perfeccionismo
4. El apego tóxico
 1. La persona apegada es

codependiente

2. Test: Ser o no ser codependiente

3. Identikit de la persona codependiente

4. Primera persona: yo

5. ¿Es posible liberarse del apego emocional tóxico?

6. Peligro: Codependiente

7. Estrategias y formas prácticas para librarse del apego tóxico

5. El enojo tóxico

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

