

Emociones para la vida [Emotions for Life]

author: Enric Corbera

2026-06

Synopsis

author	Enric Corbera
readBy	Enric Corbera
inLanguage	spanish

¿Qué nos impulsa a cometer los mismos errores? ¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones y nuestro bienestar? Descubre las principales técnicas y reflexiones de Enric Corbera escuchando este audiolibro.

Hoy en día ya nadie duda del papel crucial que desempeñan las emociones en nuestra vida. Por eso, saber entenderlas y manejarlas es clave para mantener nuestro bienestar emocional y físico. Ahora bien, ¿de dónde nacen esas emociones?, ¿somos realmente responsables de lo que sentimos? Enric Corbera, uno de los divulgadores más prolíficos de la actualidad, demuestra cómo muchas de nuestras emociones son parte de una "herencia familiar" y actuamos en función de lo que nos transmitieron desde pequeños. Dicho de otra manera, sentimos lo que sentimos porque así lo hemos aprendido.

Para poder recuperar la libertad y el bienestar emocional, Enric Corbera nos propone indagar en nuestro interior, sin juicios ni apegos, con una mente abierta y compasiva, para poder convertirnos en dueños de nuestras creencias y, por lo tanto, de nuestra vida. Escucha su obra en audiolibro.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()