



Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition)

Rafi Santos

Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) Rafi Santos

Conoce las herramientas para aceptar y superar la incertidumbre y el miedo.

Afrontamos un futuro cada vez con menos certezas, y nos encontramos ante situaciones que nos hacen sentir extremadamente vulnerables: inseguridad laboral, cambios tecnológicos, enfermedades... Y aquí, precisamente, entra en juego la resiliencia, la capacidad que todos tenemos o podemos desarrollar, para afrontar las dificultades de forma constructiva y, de este modo, lograr los recursos que nos permitan seguir luchando a pesar de haber pasado por una situación traumática.

Para explicar en qué consiste la resiliencia y transmitir al lector las claves para su desarrollo, Rafaela Santos parte de testimonios de personas que superaron situaciones realmente dramáticas, que lucharon y vencieron; personas para las que enfrentarse a la adversidad fue un punto de partida. Los llamamos «héroes» y «heroínas» porque, pudiendo haber sucumbido, aprendieron a levantarse. Desarrollar esta cualidad y aprender a ganar impulso después de las caídas es necesario, quizá hoy más que nunca. Es importante saber que tenemos capacidades que muchas veces no desarrollamos hasta que las circunstancias nos obligan a ponernos al límite.

Reseñas:

«El hombre que no ha pasado por circunstancias adversas realmente no se conoce bien.»

Viktor Frankl

«De fondo subyace mi confianza en una gran maestra. Ella nos saca del tedio, del confort y de la rutina, nos espabila con sus preguntas y exigencias, y nos urge a responder con celeridad y firmeza. También nos protege de la vanidad y de la autocomplacencia, impidiendo que nos deslicemos por la fina y resbaladiza pendiente del aburguesamiento. Se llama adversidad, seguro que la conocen. Es una señorita que tarde o temprano, cuando menos la esperamos, nos cursa su visita. Este libro es de lectura obligada para repensar y vivir la resiliencia.»

Santiago Álvarez de Mon, profesor de IESE Business School

«Sabido que todo se puede superar con esperanza, voluntad y optimismo; y viendo la vida como lo que es: un regalo, creo que no hay nada que te propongas y no consigas. Ese instinto de supervivencia es el que nos hace ser resilientes. ¡No queda otra! En este libro encontrarás las claves para conseguirlo.»

Irene Villa, psicóloga, periodista, campeona paralímpica de esquí alpino y víctima del terrorismo

«Hasta en los peores momentos recuerda que más adelante hay más. *Levantarse y luchar* aporta las claves para descubrir que la resiliencia es una actitud ante las dificultades de la vida.»

Ernesto Sáenz de Buruaga, periodista

«La doctora Santos nos demuestra, con casos reales, que la resiliencia, como los grandes logros deportivos, es el resultado del esfuerzo, el espíritu de superación y la resistencia a la derrota.»

Jorge Valdano, ex director general del Real Madrid, entrenador y deportista de élite

 [Descargar Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad c ...pdf](#)

 [Leer en línea Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) Rafi Santos

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) Rafi Santos #IXHD03PETV4

Leer Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos para ebook en línea Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos para leer en línea. Online Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos ebook PDF descargar Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos Doc Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos Mobipocket Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos EPub

IXHD03PETV4IXHD03PETV4IXHD03PETV4