



**ISBN:** 978-987-747-330-8

14 x 22 cm - Tapa blanda - 232 páginas

**Territorio:** Mundial

**Público:** general

**Género:** Autoayuda

Superación personal - Motivación

f VREditoras

## CONOCE TUS EMOCIONES (Y SÉ FELIZ)

### VIVIANA BLAS

Este libro propone el conocimiento y la transformación de las emociones negativas en positivas. Para esto, la autora no solo da un marco teórico con ejemplos concretos y con los que los lectores se sentirán identificados en su vida cotidiana, sino que además en cada capítulo propone ejercicios, visualizaciones, un nuevo modo de usar el lenguaje para expresar nuestras emociones y nuevas acciones que nos transporten hacia las emociones placenteras.

Esto no solo hará que nos sintamos mejor con nosotros mismos, sino que también provocará un cambio favorable en nuestro entorno y nos dará una nueva manera eficaz y assertiva de expresar lo que sentimos y de sociabilizarnos.

### FORTALEZAS

- Es el segundo libro de Viviana Blas con V&R Editoras. El primero fue *La inteligencia optimista*, y se pueden vender juntos.
- Permite una lectura rápida, porque cada capítulo es muy estructurado y dinámico, y tiene un lenguaje accesible para todos los lectores.
- La personificación de las voces de las emociones negativas y positivas generan conexión inmediata con el lector, porque representan lo que piensa y siente cuando predomina esta emoción en su interior.
- Es un instrumento para el cambio, porque nos enseña que las emociones son parte de una persona pero no son esa persona y, por lo tanto, conociéndolas se pueden regular, superar o potenciar.
- Ya desde el título se interpela al lector y se le hace una promesa: *Conoce tus emociones (y sé feliz)*.
- Es una herramienta para llevar a la práctica con ejercicios fáciles, sencillos y al alcance del lector.