

## El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition)

Alberto Atala



Descargar



Leer En Linea

### El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) Alberto Atala

El objetivo principal de este ensayo es abordar el tema de la paciencia y, su contraparte, la emoción aflictiva del enojo. El autor enumera una serie de preguntas y aforismos para despertar en ustedes una sana curiosidad y animarlos a emprender la aventura de investigar a partir de su propia experiencia.

La Paciencia: ¿Es ésta una utopía?

La Paciencia: ¿Es debilidad o virtud?

La Paciencia: ¿Es un remedio contra el estrés?

La Paciencia: ¿Desarrollarla conlleva a mejorar nuestra calidad de vida?

La Paciencia: ¿Es una tarjeta de crédito las 24 horas del día?

La Paciencia: ¿Es ésta un arte?

La Paciencia: Es un filtro para las emociones aflictivas.

La Paciencia: Cuerpo enfermo en mente sana; esta se torna en un don.

La Paciencia: Antídoto del enojo.

La Paciencia: El mejor regalo que te puedas dar.

La Paciencia: La persona que te daña, maestra por excelencia para practicar.

La Paciencia: Cualidad para afrontar la adversidad sin miedo.

La Paciencia: Cuando es auténtica antecede al enojo.

La Paciencia: Elemento medular de la espiritualidad.


En realidad lo que se acaba de describir son solamente ideas que nos pueden hacer pensar con cual de estas propuestas nos identificamos o, por el contrario disintimos. Lo cierto es que tarde o temprano enfrentaremos situaciones que nos remitan a lo anterior.

"La decisión de publicar este libro en nuestra Editorial es justamente la relevancia que tiene la paciencia como un posible antídoto al incendio de violencia que vivimos actualmente en nuestro mundo y país. Hoy más que nunca necesitamos de una herramienta que nos de equilibrio, una cierta paz interna que nos permita acceder a un dominio ejemplar sobre nosotros mismos, como un freno de mano que ayude a disminuir la velocidad de nuestras vidas y que en esa pausa nos permita responder a situaciones de una manera apropiada y compasiva, en lugar de impactarnos con nuestras propias emociones y problemas. Es de vital importancia aprender a ser pacientes así como mostrar este valioso camino a otros. Por ello, Alberto ha llamado así a este manual: "el libro de la paciencia", estructurado como una excelente guía. Sin duda, será de beneficio para

cualquiera que esté buscando progresar en el sendero hacia la madurez espiritual".

—Marco Antonio Karam

 [Download El libro de la paciencia: Un método eficaz para combat ...pdf](#)

 [Read Online El libro de la paciencia: Un método eficaz para comb  
...pdf](#)

# El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition)

*Alberto Atala*

## El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition)

Alberto Atala

El objetivo principal de este ensayo es abordar el tema de la paciencia y, su contraparte, la emoción aflictiva del enojo. El autor enumera una serie de preguntas y aforismos para despertar en ustedes una sana curiosidad y animarlos a emprender la aventura de investigar a partir de su propia experiencia.

La Paciencia: ¿Es ésta una utopía?

La Paciencia: ¿Es debilidad o virtud?

La Paciencia: ¿Es un remedio contra el estrés?

La Paciencia: ¿Desarrollarla conlleva a mejorar nuestra calidad de vida?

La Paciencia: ¿Es una tarjeta de crédito las 24 horas del día?

La Paciencia: ¿Es ésta un arte?

La Paciencia: Es un filtro para las emociones aflictivas.

La Paciencia: Cuerpo enfermo en mente sana; esta se torna en un don.

La Paciencia: Antídoto del enojo.

La Paciencia: El mejor regalo que te puedas dar.

La Paciencia: La persona que te daña, maestra por excelencia para practicar.

La Paciencia: Cualidad para afrontar la adversidad sin miedo.

La Paciencia: Cuando es auténtica antecede al enojo.

La Paciencia: Elemento medular de la espiritualidad.

En realidad lo que se acaba de describir son solamente ideas que nos pueden hacer pensar con cual de estas propuestas nos identificamos o, por el contrario disintimos. Lo cierto es que tarde o temprano enfrentaremos situaciones que nos remitan a lo anterior.

"La decisión de publicar este libro en nuestra Editorial es justamente la relevancia que tiene la paciencia como un posible antídoto al incendio de violencia que vivimos actualmente en nuestro mundo y país. Hoy más que nunca necesitamos de una herramienta que nos de equilibrio, una cierta paz interna que nos permita acceder a un dominio ejemplar sobre nosotros mismos, como un freno de mano que ayude a disminuir la velocidad de nuestras vidas y que en esa pausa nos permita responder a situaciones de una manera apropiada y compasiva, en lugar de impactarnos con nuestras propias emociones y problemas. Es de vital importancia aprender a ser pacientes así como mostrar este valioso camino a otros. Por ello, Alberto ha llamado así a este manual: "el libro de la paciencia", estructurado como una excelente guía. Sin duda, será de beneficio para cualquiera que esté buscando progresar en el sendero hacia la madurez espiritual".

—Marco Antonio Karam

**Descargar y leer en línea El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) Alberto Atala**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) Alberto Atala #1Y6WT2MQIR4

Leer El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala para ebook en líneaEl libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala 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 El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala para leer en línea.Online El libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala ebook PDF descargarEl libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala DocEl libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala MobipocketEl libro de la paciencia: Un método eficaz para combatir el enojo y reducir el estrés. (Spanish Edition) by Alberto Atala EPub

**1Y6WT2MQIR41Y6WT2MQIR41Y6WT2MQIR4**