

EL PODER DEL MIEDO: ¿DONDE GUARDAMOS NUESTROS TEMORES COTIDIANOS?



| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Lengua: | CASTELLANO |
| Categoría: | Autoayuda y Espiritualidad |
| Nº de páginas: | 368 págs. |
| Autor: | JORGE L. TIZON |
| Plaza de edición: | ESPAÑA |
| ISBN: | 9788497434607 |
| Año edición: | 2011 |
| Editorial: | MILENIO |

[EL PODER DEL MIEDO: ¿DONDE GUARDAMOS NUESTROS TEMORES COTIDIANOS?.pdf](#)

[EL PODER DEL MIEDO: ¿DONDE GUARDAMOS NUESTROS TEMORES COTIDIANOS?.epub](#)

El miedo se ha convertido en uno de los sentimientos dominantes en la sociedad actual. Tanto el temor que nace de las circunstancias colectivas (calamidades climatológicas, guerras o crisis económicas galopantes) como el que surge de nuestro interior, especialmente del cerebro (fobia, ansiedad, terror, angustia, pánico, incertidumbre). Además, la creciente influencia de los medios de comunicación de masas sobre nuestra conducta provoca que los temores queden multiplicados y nos aparezcan más terribles de lo que en realidad son. El profesor Tizón aborda en el presente libro, de manera rigurosa pero comprensible para cualquier lector, la naturaleza y el poder del miedo. Intenta situar cada uno de los temores en su contexto justo, para mostrar dónde guardamos nuestros miedos y tratar de explicarnos cómo gestionarlos en nuestra vida cotidiana. Una vez identificados, pueden perder fuerza y, sobre todo, pueden quedar atenuados o neutralizados por terapias y enfoques basados en la inteligencia emocional. Con bisturí preciso, el doctor Tizón describe y pone las bases para que cada persona pueda vivir sin miedo.