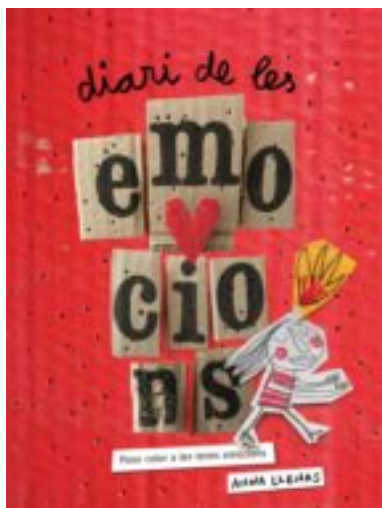


DIARI DE LES EMOCIONS



Lengua:	CATALÁN
Traductor:	S. A. EDITORIAL PLANETA
Categoría:	Autoayuda y Espiritualidad
Nº de páginas:	216 págs.
Autor:	ANNA LLENAS
Plaza de edición:	BARCELONA
ISBN:	9788416716494
Año edición:	2018
Editorial:	FANBOOKS

[DIARI DE LES EMOCIONS.pdf](#)

[DIARI DE LES EMOCIONS.epub](#)

Identificar allò que sentim sembla fàcil, però en realitat no ho és tant. Ens han ensenyat a pensar, a actuar, a decidir, però... i a sentir? Anna Llenas et proposa una sèrie d'exercicis pràctics per deixar anar la teva creativitat, canalitzar les emocions negatives i fomentar-ne les positives per assolir un major benestar. I és que l'acte creatiu, a més de produir una profunda satisfacció, és un recurs molt útil per exterioritzar les inquietuds i afavorir un canvi significatiu en la persona.