



Líbrate del miedo, Cristina Gutiérrez Lestón

La emoción más potente que sentimos los humanos se llama «miedo», pero ¿qué es y cuál es su verdadero poder?, ¿qué pasa cuando nos domina y toma las decisiones por nosotros?, ¿cómo nos afecta vivir con temor a nivel físico y mental, en casa y en el trabajo?, o ¿qué le pasa a nuestro cerebro cuando esta emoción no nos deja en paz?

El temor tiene el poder de arrebatarte tu bien más preciado: ser tú.

No podemos evitar sentir miedo, ¡claro que no!, y negarlo no sirve de nada. Pero sí es posible regularlo y tenerlo bajo control para así tomar las decisiones más inteligentes y llevar, por fin, las riendas de tu vida.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/sant-jordi/cristina-guti%C3%A9rrez-lest%C3%B3n>