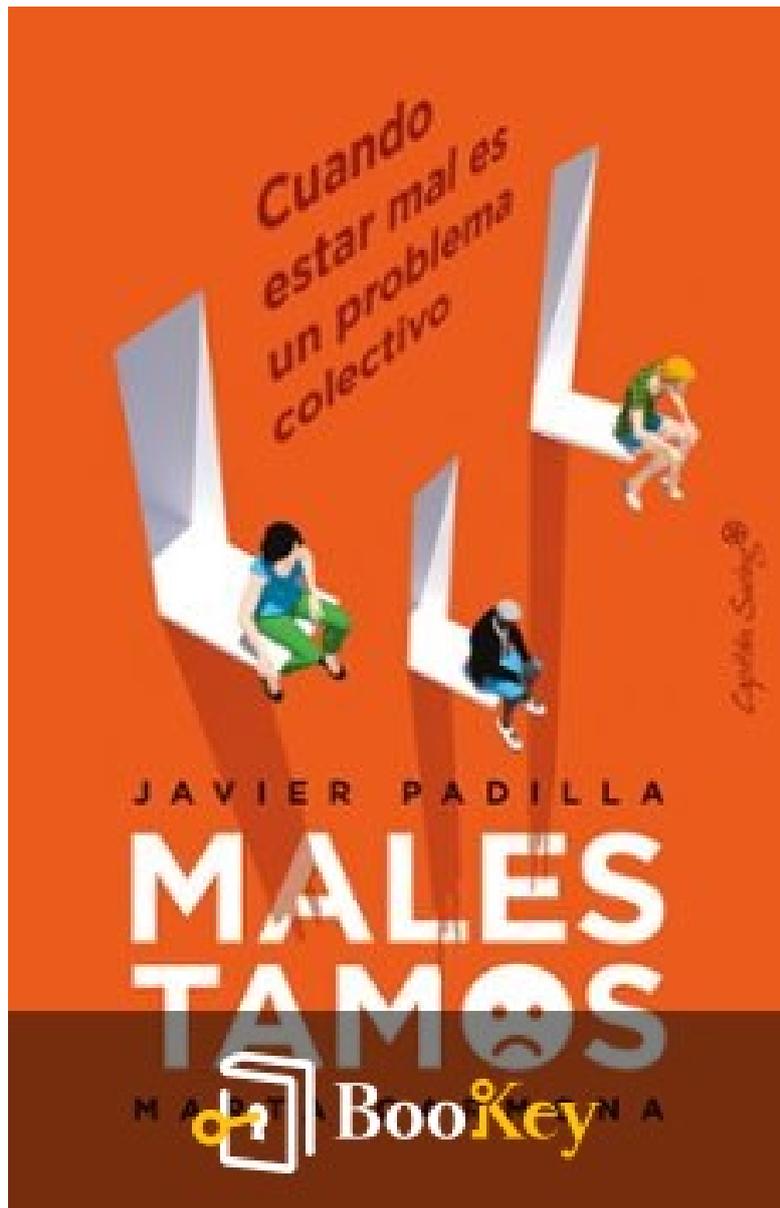


Malestamos PDF

MARTA CARMONA



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

En nuestras vidas, hay un sentimiento que se hace presente. No se trata de ansiedad, depresión, euforia ni inquietud. Es, simplemente, una sensación de disconformidad. Nuestras sociedades promueven el diálogo sobre la salud mental, pero en la práctica, abordan un conjunto confuso de conceptos: desesperanza, agotamiento, falta de aspiraciones, estrés, preocupaciones y una incertidumbre constante sobre la duración de este malestar. Este descontento está profundamente relacionado con nuestra incapacidad para vislumbrar un futuro positivo y la ausencia de certezas sobre lo que deparará el mañana, amplificado por la idea de que lo venidero será inevitablemente peor que lo que ya hemos vivido.

Frente a esta realidad, la reacción predominante en la sociedad parece ser la patologización de este desasosiego, ya sea a través de la terapia psicológica o mediante la medicación. También existe una respuesta alternativa, común en ciertos entornos, que consiste en negar la singularidad del sufrimiento y reclamar una politización como la única vía de solución. Este libro se propone desnudar los dilemas erróneos que enfrentamos al hablar sobre "nuestro estado emocional", explorando las raíces del sufrimiento psíquico y sugiriendo respuestas que aborden la complejidad de este fenómeno.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

En Madrid, en el año 1984, comienza la trayectoria de un profesional singular: un psiquiatra con un enfoque steampunk, defensor de la salud mental y activista en sus horas libres. Luego de un enriquecedor máster en Estudios Feministas, se convierte en miembro activo de la junta directiva de varias asociaciones, incluyendo la AEN y la AMSM. Formando parte del Colectivo Silesia, que desafía las convenciones al no tener junta directiva —en homenaje a la filosofía de Virchow—, también es madre de dos niñas con nombres únicos. Como ferviente defensora de la lactancia en tándem, su compromiso con la salud mental se extiende a la coordinación de obras destacadas como "Transpsiquiatría: abordajes queer en salud mental" y "Mejorar los barrios para una mejor salud mental", publicadas por la AEN en 2018 y 2022. Su misión es llevar el conocimiento contextual a todos los rincones de su práctica.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey



Ad



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Know
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar



Malestamos Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro **Malestamos**

El libro "MALESTAMOS" de Marta Carmona es especialmente recomendable para aquellos que buscan profundizar en la comprensión de su salud mental y emocional. Es ideal para profesionales de la psicología, así como para estudiantes y personas interesadas en el bienestar psicológico. Asimismo, este texto puede ser de gran utilidad para quienes enfrentan desafíos emocionales o buscan herramientas para mejorar sus relaciones interpersonales. En un mundo donde la salud mental a menudo se ignora, esta obra ofrece una perspectiva valiosa y accesible para cualquier lector que desee explorar el malestar que a veces sentimos en nuestra vida cotidiana.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de Malestamos en formato de tabla

Título	MALESTAMOS
Autor	Marta Carmona
Género	Narrativa contemporánea
Temas principales	Salud mental, Trauma, Superación, Relaciones interpersonales
Resumen	El libro presenta una reflexión profunda sobre las dificultades emocionales y psicológicas que enfrentan los personajes, explorando cómo estos malestares impactan sus vidas y relaciones. A través de diferentes relatos entrelazados, Marta Carmona aborda temas como la ansiedad, la depresión y el proceso de sanar y encontrar apoyo emocional. La narrativa se caracteriza por ser introspectiva, a menudo ofreciendo una crítica sobre las expectativas sociales y la búsqueda de la felicidad.
Estilo	Narrativa lírica, reflexiva, y emocional
Público objetivo	Lectores interesados en la psicología, la salud mental y las relaciones humanas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Malestamos Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Introducción a los Conflictos Internos y la Salud Emocional
2. Capítulo 2: La Influencia de las Redes Sociales en nuestro Bienestar
3. Capítulo 3: Estrategias para Afrontar la Ansiedad en la Vida Diaria
4. Capítulo 4: Poder de las Relaciones: Conectando con los Demás para Superar Crisis
5. Capítulo 5: Prácticas de Autocuidado para Potenciar nuestra Salud Mental
6. Capítulo 6: Conclusiones: Caminos hacia la Sanación y el Crecimiento Personal

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. Capítulo 1: Introducción a los Conflictos Internos y la Salud Emocional

A lo largo de nuestras vidas, todos enfrentamos conflictos internos que pueden afectar nuestra salud emocional y mental. Estos enfrentamientos son parte de la experiencia humana y pueden surgir por una variedad de razones: la presión social, las expectativas familiares, las elecciones personales y la lucha constante entre lo que queremos y lo que sentimos que deberíamos hacer. Estos conflictos son especialmente prominentes en una época donde las demandas externas parecen chocar constantemente con nuestro mundo interno, creando un torbellino de emociones que puede resultar abrumador.

La salud emocional, por su parte, se refiere a nuestra capacidad para gestionar nuestras emociones, desarrollar resiliencia y mantener un equilibrio mental a pesar de las adversidades. La forma en que manejamos los conflictos internos tiene un impacto directo en nuestra salud emocional. Cuando estos conflictos no se resuelven adecuadamente, pueden llevar a problemas más serios como la ansiedad, la depresión y una disminución general del bienestar.

La clave para entender nuestros conflictos internos radica en la autoexploración y la toma de conciencia. Es importante identificar los factores desencadenantes de nuestras emociones, así como los patrones de pensamientos que nos llevan a experimentar conflictos internos. Por

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

ejemplo, muchas personas luchan con la sensación de no ser lo suficientemente buenas o de no cumplir con las expectativas que los demás han depositado en ellas. Esta disonancia cognitiva no solo causa angustia, sino que también puede llevar a un deterioro gradual de nuestra salud emocional.

Además, las consecuencias de no atender a estos conflictos pueden manifestarse en diferentes aspectos de nuestra vida cotidiana, afectando nuestras relaciones personales, nuestro rendimiento laboral y, en general, nuestra calidad de vida. Por lo tanto, tomar el tiempo para reflexionar sobre estos conflictos y buscar formas efectivas de abordarlos es fundamental para restablecer nuestro equilibrio emocional.

En este capítulo, se presentarán las nociones básicas sobre la importancia de los conflictos internos en el marco de nuestra salud emocional. Se explorarán diferentes enfoques y teorías que nos ayudarán a entender mejor estos conflictos y, a su vez, deberán convertirse en herramientas que faciliten el proceso de sanación. La comprensión de estos aspectos no solo nos permitirá enfrentar de manera más efectiva los retos que se nos presenten, sino que también proporcionará una base sólida para los capítulos posteriores, donde se abordará la influencia de factores externos como las redes sociales y se desarrollarán estrategias prácticas para lidiar con la ansiedad y promover el autocuidado.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. Capítulo 2: La Influencia de las Redes Sociales en nuestro Bienestar

En la era digital, las redes sociales se han convertido en una herramienta omnipresente que moldea nuestras interacciones y, en consecuencia, nuestro bienestar emocional. Este capítulo analiza la dualidad de su influencia, reconociendo tanto los aspectos positivos como los negativos que estas plataformas pueden tener en nuestra salud mental.

Por un lado, las redes sociales ofrecen un espacio para la conexión. Permiten que las personas se mantengan en contacto con amigos y seres queridos, facilitando la comunicación y la creación de comunidades, especialmente en tiempos de aislamiento. Este sentido de pertenencia puede ser inmensamente beneficioso, ya que los vínculos sociales son fundamentales para nuestra salud emocional. Compartir experiencias, apoyarse mutuamente en momentos difíciles e incluso encontrar grupos con intereses comunes son ejemplos de cómo las redes pueden enriquecer nuestras vidas.

Sin embargo, la misma conectividad puede desencadenar una serie de problemas que afectan nuestro bienestar. La exposición constante a imágenes idealizadas y vidas aparentemente perfectas puede generar sentimientos de insuficiencia y envidia. La presión de mantener una imagen pública o recibir aprobación a través de 'likes' y 'comentarios' puede llevar a la ansiedad y a una disminución de la autoestima. Estas dinámicas fomentan

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

una comparación social tóxica, donde se mide nuestro valor según estándares inalcanzables establecidos por las redes.

Además, el fenómeno del ciberacoso se ha intensificado con el auge de estas plataformas, contribuyendo a un ambiente hostil para muchos usuarios. Las consecuencias del acoso en línea pueden ser devastadoras, provocando trastornos de ansiedad, depresión y una profunda sensación de vulnerabilidad. A medida que la sociedad avanza hacia la digitalización, es crucial reconocer y abordar estos problemas para mitigar su impacto en la salud mental.

El tiempo dedicado a las redes sociales también juega un papel crucial en la percepción de nuestro bienestar. Un uso excesivo, a menudo descrito como 'adicción a las redes sociales', puede aislar a los individuos del mundo real y afectar negativamente las interacciones cara a cara, esenciales para construir relaciones profundas y saludables. La desconexión de actividades físicas y momentos de introspección puede llevar a un estilo de vida más sedentario y a un aumento de problemas de salud mental y física.

Para equilibrar los beneficios y riesgos de las redes sociales, es fundamental establecer límites en su uso. Tomar descansos regulares de las plataformas, cultivar interacciones auténticas en la vida real y ser conscientes de la calidad del contenido consumido son estrategias importantes para mantener

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

un bienestar emocional óptimo. En definitiva, si bien las redes sociales tienen el potencial de enriquecer nuestras vidas, también es nuestra responsabilidad utilizarlas de manera que fomenten nuestra salud mental y emocional.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. Capítulo 3: Estrategias para Afrontar la Ansiedad en la Vida Diaria

El capítulo 3 de "MALESTAMOS" se centra en ofrecer a los lectores herramientas y estrategias efectivas para gestionar la ansiedad que pueden surgir en su vida diaria. La ansiedad, un fenómeno común en nuestra sociedad contemporánea, puede ser debilitante si no se abordan de manera adecuada. Por ello, este capítulo se enmarca en un enfoque práctico que pone énfasis en la autoobservación y el autocuidado.

Primero, el texto nos invita a la reflexión sobre la identificación de los propios desencadenantes de ansiedad. Comprender qué situaciones, pensamientos o emociones provocan respuestas ansiosas es fundamental para comenzar a manejarlas. La autora sugiere llevar un diario donde registramos nuestras experiencias diarias, así como las reacciones que estas generan en nosotros, lo que nos permitirá un análisis más profundo y una mayor autoconocimiento.

En segundo lugar, se introduce el concepto de respiración consciente como una de las estrategias más básicas y efectivas para controlar momentos de alta ansiedad. Marta Carmona nos enseña distintas técnicas de respiración, como la respiración diafragmática, que no solo ayuda a calmar el sistema nervioso, sino que también nos conecta con el presente, alejándonos de pensamientos catastrofistas sobre el futuro.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Además, el capítulo destaca la importancia de la práctica de la atención plena (mindfulness). A través de ejercicios sencillos, como meditación guiada o simplemente estar presente en nuestras actividades cotidianas, podemos entrenar nuestra mente para ser menos reactiva y más abierta. Carmona proporciona ejercicios prácticos para integrar esta práctica en la rutina diaria, como momentos de meditación de solo cinco minutos o simplemente concentrarse en la naturaleza durante un paseo.

La gestión del tiempo también se presenta como una estrategia clave. La autora recomienda establecer prioridades y, si es posible, desglosar tareas grandes en pasos más pequeños y manejables. Esto no solo reduce la sensación de abrumo, que alimenta la ansiedad, sino que también nos brinda una sensación de logro a medida que vamos completando cada paso en lugar de ver una montaña de trabajo por delante.

Otro aspecto que ese capítulo aborda son las conexiones sociales. Marta menciona que compartir nuestras emociones y preocupaciones con amigos o familiares puede ser liberador. Establecer redes de apoyo ofrece un espacio seguro en el que podemos expresar nuestros temores y recibir consejo, o simplemente sentir que no estamos solos en nuestras luchas.

Finalmente, se hace hincapié en la importancia de la autocompasión.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Aprender a ser amables con nosotros mismos, especialmente en momentos de ansiedad, es crucial para el bienestar emocional. La autora nos brinda afirmaciones y pensamientos que podemos practicar en el día a día, promoviendo una mentalidad más positiva y compasiva hacia nosotros mismos.

En resumen, este capítulo nos ofrece un compendio de estrategias prácticas y realistas para enfrentar la ansiedad en nuestra vida cotidiana. Desde el autoconocimiento hasta la conexión con otros y la práctica de la atención plena, Marta Carmona nos brinda una hoja de ruta para navegar por las tumultuosas aguas de la ansiedad, instruyéndonos a cultivar una vida emocional más equilibrada y enriquecedora.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Capítulo 4: Poder de las Relaciones: Conectando con los Demás para Superar Crisis

En el cuarto capítulo de "MALESTAMOS", Marta Carmona explora el fundamental papel que juegan las relaciones humanas en la superación de las crisis emocionales. Las interacciones sociales no solo enriquecen nuestra vida, sino que también actúan como un soporte resolutivo en momentos de dificultad, siendo este poder de las relaciones un eje central en nuestro bienestar emocional.

Carmona afirma que en tiempos de crisis, la red de apoyo que construimos puede ser nuestra salvación. La autora enfatiza que conectar con otros nos permite compartir y validar nuestras experiencias, generando un sentido de pertenencia que a menudo se pierde en momentos difíciles. Al abrirnos a los demás, también abrimos la puerta a la empatía: la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otro. Esto se convierte en un recurso terapéutico valioso, ya que saber que otros han pasado por situaciones similares puede ser profundamente reconfortante.

El capítulo destaca ejemplos de situaciones en las que el apoyo social ha permitido a las personas enfrentar sus crisis. Conocer historias de personas que han superado la adversidad gracias a sus relaciones interpersonales puede ser inspirador. La autora menciona casos de grupos de apoyo, amigos que escuchan sin juzgar y familias que ofrecen un refugio emocional seguro.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

En este sentido, la calidad de las relaciones importa. Relacionarse con personas positivas, empáticas y que promueven el crecimiento mutuo puede marcar la diferencia entre el aislamiento y la sanación.

Carmona proporciona herramientas prácticas para fortalecer nuestras relaciones. Sugiere dedicar tiempo a fomentar conexiones auténticas, priorizando la escucha activa y la comunicación asertiva. Proponer encuentros regulares con amigos o unirse a comunidades que compartan intereses puede ser esencial. La autora destaca la importancia de expresar gratitud y afecto, pues estas acciones contribuyen a cimentar un círculo social más robusto y resiliente.

El capítulo también aborda la importancia de soltar relaciones tóxicas que generan más daño que beneficio. A veces, el acto de priorizar nuestro bienestar emocional puede significar alejarnos de personas que no tienen un impacto positivo en nuestras vidas. Carmona hace hincapié en la necesidad de establecer límites y cuidar de nuestro espacio emocional. Allearse de relaciones que drenan nuestra energía es un acto necesario para permitir la llegada de nuevas interacciones saludables.

Finalmente, se enfatiza que el poder de las relaciones no es solamente a nivel personal, sino que también puede extenderse a la comunidad y la sociedad en general. Al formar lazos fuertes, creamos un entorno de apoyo que puede

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

ser crucial en la salud colectiva. Carmona invita al lector a reflexionar sobre el papel que juega en su propia vida la construcción de vínculos genuinos, y cómo estos pueden transformarse en faros de luz en medio de las tempestades emocionales.

En conclusión, el cuarto capítulo de "MALESTAMOS" es un llamado a la acción para todos nosotros: conectar con los demás es esencial para afrontar las crisis que inevitablemente se presentan en la vida. El poder de las relaciones no solo puede sanar, sino que también puede enseñarnos a crecer y a encontrar fortaleza en la vulnerabilidad compartida.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. Capítulo 5: Prácticas de Autocuidado para Potenciar nuestra Salud Mental

El autocuidado se presenta como una herramienta fundamental para el bienestar mental y emocional. En este capítulo, Marta Carmona profundiza en diversas prácticas de autocuidado que no solo mejoran nuestra calidad de vida, sino que también nos permiten trabajar en nuestra salud mental de manera proactiva.

En primer lugar, se enfatiza la importancia del autocuidado físico. La autora explica cómo actividades simples como mantener una alimentación balanceada, realizar ejercicio regular y dormir adecuadamente pueden tener un impacto positivo en nuestra salud mental. Estos hábitos no solo mejoran el estado físico, sino que también ayudan a liberar endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que elevan el ánimo y reducen el estrés. Carmona sugiere comenzar con pequeñas metas diarias, como caminar 20 minutos o cocinar una comida saludable, para crear una base sólida en nuestro autocuidado.

Además, la autora aborda el autocuidado emocional, que implica reconocer y gestionar nuestras emociones. Marta propone la práctica de la escritura reflexiva como una herramienta poderosa. Llevar un diario personal nos permite expresar nuestros pensamientos y emociones, ayudando a clarificarlos y a desapegarnos de situaciones estresantes. Asimismo, sugiere



la meditación y la atención plena, prácticas que nos enseñan a vivir en el presente y a abordar nuestros sentimientos sin juicios.

El autocuidado social también es un aspecto clave que Marta destaca.

Mantener conexiones saludables con amigos y familiares puede ser el pilar de nuestro bienestar emocional. La autora recomienda establecer un equilibrio entre el tiempo solo y el tiempo en compañía, así como cultivar relaciones que nos llenen y nos brinden apoyo. Participar en actividades grupales o en talleres comunitarios también puede reforzar nuestras redes sociales y crear un sentido de pertenencia.

En cuanto al autocuidado mental, se incita a los lectores a ser críticos con la información que consumen, especialmente en la era digital. Reducir el tiempo en redes sociales y rodearnos de contenido que edifique en lugar de dispersar puede influir notablemente en nuestro estado mental. Marta sugiere reservar momentos específicos del día para desconectarse de gadgets y enfocarse en actividades enriquecedoras que nutran la mente, como leer libros inspiradores, aprender nuevas habilidades o simplemente disfrutar de la naturaleza.

Finalmente, el capítulo concluye resaltando la necesidad de ser pacientes y compasivos con nosotros mismos durante el proceso de autocuidado. El camino hacia la salud mental no es lineal, y cada persona tiene su propio

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

ritmo. Al adoptar estas prácticas, no solo fomentamos nuestra salud mental, sino que también creamos un espacio propicio para el crecimiento personal y el auto-descubrimiento. En este viaje, es crucial recordar que, aunque el autocuidado puede requerir esfuerzo y dedicación, los beneficios que aporta son invaluable para nuestro bienestar general.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. Capítulo 6: Conclusiones: Caminos hacia la Sanación y el Crecimiento Personal

A lo largo de "MALESTAMOS", Marta Carmona nos ha guiado en un profundo viaje hacia la comprensión de nuestros conflictos internos y las formas en que estos afectan nuestra salud emocional y bienestar general. Al cierre de este análisis, se hace evidente que el camino hacia la sanación no solo implica el entendimiento de las raíces de nuestros malestares, sino también la búsqueda activa de crecimiento personal a través de diversas prácticas y enfoques que nos permitan vivir de manera más plena y consciente.

Primordialmente, es crucial reconocer que la sanación es un proceso que requiere tiempo, paciencia y un compromiso con uno mismo. Las experiencias de ansiedad y las crisis emocionales no se superan de manera abrupta; en su lugar, se convierten en oportunidades valiosas de autoconocimiento y transformación. La aceptación de uno mismo con sus debilidades y fortalezas es el primer paso hacia una vida más equilibrada.

Las redes sociales, un tema recurrente en el libro, se presentan como un arma de doble filo. Si bien pueden ser puente para conectar con otros y encontrar apoyo, también pueden contribuir a comparaciones dañinas y sentimientos de insuficiencia. Por esta razón, es esencial cultivar una relación saludable con estos medios, seleccionando con cuidado qué

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

contenido consume y de qué interacciones se rodea, siempre priorizando aquellas que nutren nuestro espíritu y fomentan una visión positiva de la vida.

Además, las estrategias de afrontamiento ante la ansiedad, que incluyen técnicas como la meditación, la escritura reflexiva y la práctica del mindfulness, se han revelado como herramientas poderosas para manejar el estrés diario. Establecer una rutina con estas prácticas puede facilitar la creación de un espacio interior donde se puede encontrar calma, reduciendo así la intensidad de las emociones adversas. La práctica del autocuidado también se recalca como un aspecto vital; dedicar tiempo a cuidar de nuestro bienestar físico, emocional y social es fundamental en cualquier proceso de sanación.

Así mismo, la importancia de las relaciones humanas en nuestro proceso de sanación se destaca de forma significativa. Conectar y comunicar nuestras experiencias con personas cercanas no solo alivia la carga emocional, sino que también nos brinda diferentes perspectivas y el apoyo necesario para enfrentar nuestros retos. Las relaciones íntimas y auténticas se demuestran como catalizadores de crecimiento, permitiéndonos sentirnos comprendidos y aceptados.

En conclusión, el camino hacia la sanación y el crecimiento personal es una

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

travesía que cada individuo debe recorrer a su propio ritmo. Implica autoconocimiento, interacción con los demás, el uso consciente de las tecnologías y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. A través de estos elementos, se establece un entorno propicio para que florezca el bienestar emocional. En el viaje propuesto por Carmona en "MALESTAMOS", encontramos no solo reflexiones acerca de los malestares, sino también una invitación clara a atrevernos a sanar y renacer, rompiendo viejos patrones y construyendo un nuevo futuro donde la paz interior y el crecimiento personal sean posibles.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de Malestamos

1. "En lo profundo de nuestro ser, llevamos las historias que nadie ha visto, heridas que ni nosotros mismos comprendemos."
2. "El dolor no es solo una experiencia personal; es un eco que resuena en quienes nos rodean."
3. "A veces, enfrentarnos a nuestros miedos es el primer paso hacia la sanación, aunque el camino parezca oscuro."
4. "La vulnerabilidad no es una debilidad, sino una fuerza que nos conecta con los demás."
5. "En cada malestar, hay una oportunidad para renacer y reinventar nuestra historia."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar



Frases

1000+Sujetos 50+Temas

Ten curiosidad por lo que no sabes de ti mismo.
- Conversaciones difíciles

Seleccione su área de interés

¿Cuáles son sus objetivos de lectura?
Elija 1-3 objetivos

- Ser un mejor padre
- Ser una persona eficaz
- Mejorar mis habilidades sociales
- Mejorar mi capacidad de gestión
- Abrir la mente
- Ganar más dinero
- Estar sano
- Ser feliz
- Inspirarme con biografías

Mapa Mental

Que tiene todas las ideas claves

La sabiduría de la vida

Key Insight 1

- Conócete a ti mismo
- Conoce la naturaleza humana
- Nuestra vida está marcada por el temperamento
- El desarrollo personal exige la soledad y la incomunicación

Key Insight 2

- Tener una buena comprensión de la relación sujeto-objeto
- Las riquezas son como el agua del mar; lo que nos conviene es lo más