



TRATADO DE LAS EMOCIONES

Conocerse bien uno mismo

En el fondo instintivo de nuestro ser no pensamos, *sentimos*. Domar los sentimientos y las emociones, o sacarles el mejor partido posible, en plan positivo, exige conocerse bien

uno mismo. *Brújula para navegantes emocionales*, que publica Elsa Punset en Aguilar, es un tratado sobre los mecanismos más sensoriales y delicados de nuestro comportamiento. Una obra de lectura útil.

