

Descargar libros Opción B gratis (PDF | ePub | Mobi) Sheryl Sandberg & Adam Grant DG Media



Basado en su propia experiencia, Sheryl Sandberg, directora de operaciones de Facebook y autora del bestseller *Vayamos adelante*, firma junto con Adam Grant, profesor de Wharton y autor de *Originals*, un libro práctico e inspirador sobre la superación.

Después de la repentina muerte de su marido, Sheryl Sandberg creyó que ni ella ni sus hijos podrían volver a ser felices. «Estaba en "la nada"», escribe, «en un vacío inabarcable que inunda el corazón y los pulmones, y merma la capacidad para pensar e incluso para respirar.» Su amigo Adam Grant, psicólogo en Wharton, le explicó que hay unos pasos concretos que podemos dar para recuperarnos y reponernos de las experiencias que nos destrazan la vida. No nacemos con una cantidad determinada de resiliencia, sino que ésta es un músculo que todos podemos desarrollar.

Opción B combina la experiencia de Sheryl con las reveladoras investigaciones de Adam sobre cómo hallar fuerzas cuando afrontamos la adversidad. Desde el instante demoledor en el que encuentra a su marido desplomado en el suelo del gimnasio, Sheryl nos abre su corazón -y su diario- para describir la profunda pena y desolación que siguió a la muerte de Dave. *Opción B*, sin embargo, va más allá de la terrible pérdida de Sheryl y explora cómo un amplio abanico de personas ha superado todo tipo de reveses, desde una enfermedad o la pérdida del empleo a una agresión sexual, desde los desastres naturales a la violencia de la guerra. Todas estas historias muestran la capacidad del espíritu humano para perseverar... Y recobrar la alegría y la felicidad.

La resiliencia proviene tanto de nuestro interior como del apoyo que recibimos de los demás. Incluso después de una tragedia devastadora, es posible crecer al encontrar un sentido más trascendente y dar más valor a nuestras vidas. *Opción B* nos enseña a ayudar a otras personas que se hallan en un momento de crisis, a desarrollar compasión por nosotros mismos, a criar hijos equilibrados, y a engendrar familias, comunidades y empresas resilientes. Y muchas de estas lecciones pueden aplicarse a nuestra lucha diaria para sobreponernos a cualquier contingencia que el futuro nos depare.

Dos semanas después de perder a su marido, Sheryl debía prepararse para una actividad conjunta entre padres e hijos. «Quiero a Dave», se lamentó. Un amigo le respondió: «La opción A no es posible», pero le prometió ayudarla a encontrar la mejor Opción B.

Todos vivimos algún tipo de Opción B. Y este libro nos ayudará a que sea la mejor opción posible.

Reseñas:

«Recomiendo este libro inspirador a todas las personas del mundo. Nadie puede evitar la tristeza, la pérdida o los reveses de la vida, así que la mejor opción es encontrar nuestra Opción B.»

Malala Yousafzai, Premio Nobel de la Paz

«Sheryl escribe sobre su propia experiencia desgarradora con una sinceridad poco habitual. Después, junto con Adam, convierte esta historia personal en una guía práctica y alentadora para cualquiera que intente desarrollar la resiliencia en su vida, comunidad o empresa. Ya es muy difícil llegar a los lectores. Pero lo es todavía más ayudarlos a dar pasos concretos hacia un futuro mejor. *Opción B* consigue ambas cosas.»

Bill y Melinda Gates, copresidentes de la Fundación Bill & Melinda Gates

Title	:	Opción B
Author	:	Sheryl Sandberg & Adam Grant
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	1.94MB

[Descargar libros Opción B gratis \(PDF | ePub | Mobi\) Sheryl Sandberg & Adam Grant DG Media](#)

Descargar libros Opción B gratis (PDF | ePub | Mobi) Sheryl Sandberg & Adam Grant DG Media

[Descargar libros Opción B gratis \(PDF | ePub | Mobi\) Sheryl Sandberg & Adam Grant DG Media](#)

OPCIÓN B PDF - Are you looking for eBook Opción B PDF? You will be glad to know that right now Opción B PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Opción B or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Opción B PDF may not make exciting reading, but Opción B is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Opción B PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Opción B PDF. To get started finding Opción B, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of OPCIÓN B PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros Opción B gratis \(PDF | ePub | Mobi\) Sheryl Sandberg & Adam Grant DG Media](#)

Los 1000 libros más populares [GRATIS]