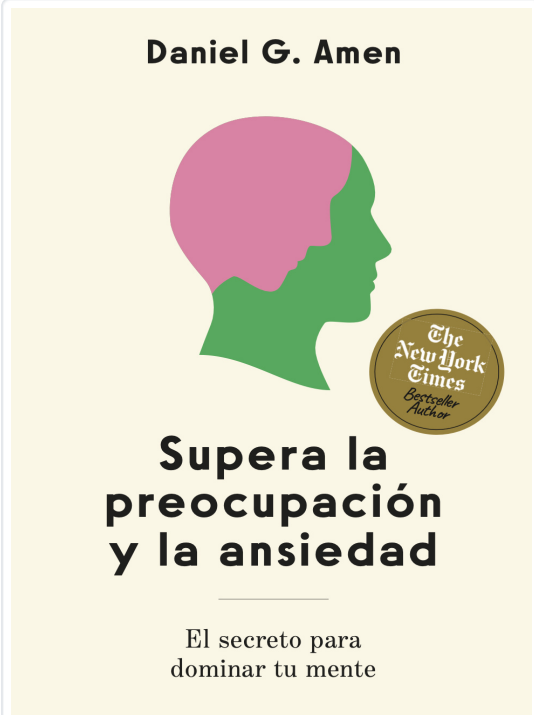
Amen, Daniel G.

Supera la preocupación y la ansiedad

El secreto para dominar tu mente

El secreto para dominar tu menteLa preocupación y la ansiedad pueden superarse. Empieza a sentirte mejor hoy mismo y haz que esa sensación sea duradera.Muchos creen que la terapia debe ser larga y difícil, pero mejorar puede ser más rápido de lo que imaginas. Con las estrategias adecuadas, optimizarás la salud de tu cerebro y notarás cambios positivos de inmediato.En Supera la preocupación y la ansiedad, el reconocido psiquiatra y neurocientífico Dr. Daniel G. Amen te da las claves para un cambio duradero y te enseña a tomar decisiones que fortalecen la salud de tu cerebro y te permiten vivir con más calma, bienestar y gratitud. Con un enfoque claro y accesible basado en la neurociencia moderna, este libro te ofrece:25 estrategias sencillas y efectivas para reducir la ansiedad.Un plan práctico para superar los pensamientos negativos y encontrar paz interior.Técnicas y hábitos para gestionar el estrés, relajarte y mejorar tu bienestar.No tienes que vivir atrapado en la ansiedad o el malestar emocional. Con pequeños cambios, puedes transformar tu vida y recuperar el equilibrio que necesitas.



Editorial	Reverté
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	192
Mida	180x120x15 mm.
Pes	164
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121263
PVP	9,95 €
PVP sense IVA	9,57 €

9788410121263