editorial siglantana

Mason-John, Valerie ; Groves, Paramabandhu

Cómo superar las adicciones

Recuperación en Ocho Pasos

Las adicciones no solo afectan a quienes las padecen, sino que extienden su sombra sobre familias y amistades. Ya sea una dependencia química como el alcohol, el tabaco o las drogas, o una adicción comportamental como el trabajo, las compras, el sexo o internet, el impacto es devastador.

Este libro ofrece un mensaje claro y transformador: la recuperación es posible. Basado en las enseñanzas del Buda y en las estrategias del mindfulness, esta obra no solo guía a quienes enfrentan una adicción, sino también a aquellos que comparten su vida con ellos. Es una guía para poder ver más allá del dolor, encontrar estabilidad emocional y afrontar los retos desde un lugar de fortaleza y compasión.

Editorial	Siglantana
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	354
Tamaño	240x150x15 mm.
Peso	190
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788410179523
PVP	19,95 €
PVP sen IVE	19,18 €

9788410179523