

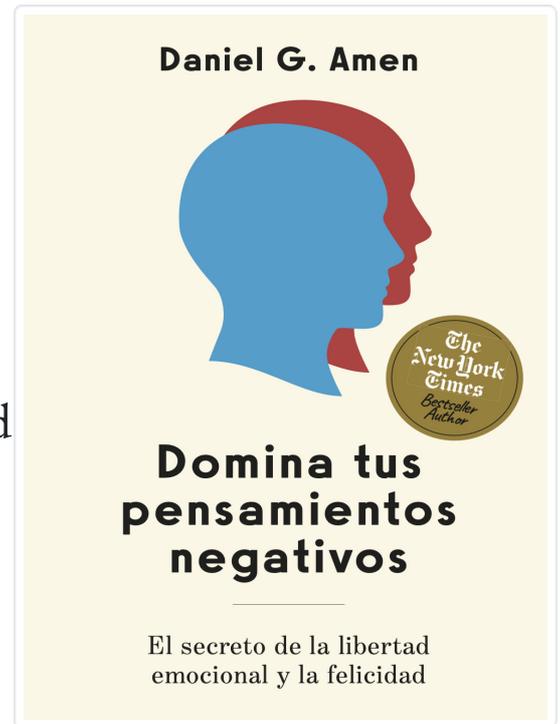


Amen, Daniel G.

Domina tus pensamientos negativos

El secreto de la libertad emocional y la felicidad

El secreto de la libertad emocional y la felicidad No permitas que los pensamientos negativos roben tu felicidad. Aprende a dominar tu mente y reprograma tu cerebro para enfocarte en lo positivo. Los pensamientos que repetimos una y otra vez crean en nuestro cerebro circuitos que fortalecen su poder para controlar nuestras vidas. Sin embargo, no estamos condenados a sentirnos mal cuando las cosas no salen como esperamos. En Domina tus pensamientos negativos, el Dr. Daniel G. Amen te muestra cómo tomar el control de tus pensamientos. Con su enfoque, podrás generar pensamientos positivos de manera constante, dominar tus emociones y mejorar tu bienestar. Este libro ofrece a los lectores: Un recurso valioso para quienes se enfrentan a la ansiedad y la depresión. Consejos prácticos de un experto reconocido. Herramientas basadas en la ciencia para cambiar tus hábitos mentales. Casos reales que ilustran su enfoque. Empodérate para transformar tu mente, mejorar tu salud mental y vivir una vida más plena.



Editorial	Reverté
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	176
Tamaño	180x120x13 mm.
Peso	152
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121256
PVP	9,95 €
PVP sen IVE	9,57 €

