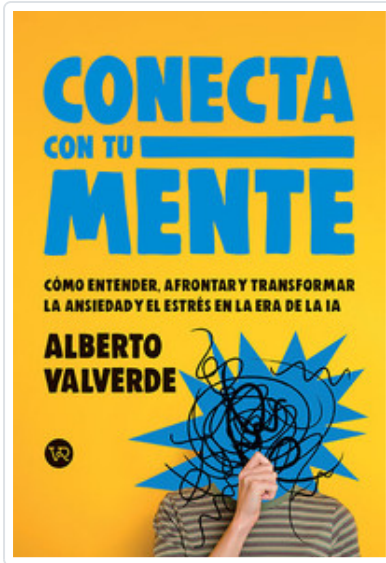


## CONECTA CON TU MENTE



VALVERDE, ALBERTO

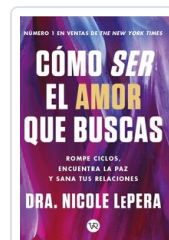
## SINOPSIS

¿Por qué nos sentimos tan desbordados? ¿Cómo distinguir entre un mal día y una ansiedad persistente? ¿Qué podemos hacer cuando la mente no se apaga y el cuerpo se resiente? A través de explicaciones sencillas, recursos accesibles y un enfoque profundamente humano, este libro te acompaña a reconocer tus emociones, entender tu cerebro y tu cuerpo, y comenzar a cuidarte de verdad. Desde los efectos del cortisol hasta el poder del juego, desde el impacto de la IA hasta las trampas del pensamiento repetitivo, Conecta con tu mente ofrece herramientas concretas para reducir el malestar, reconectar contigo mismo y ser más consciente de lo que te sucede para construir una relación más sana con tus emociones. No necesitas hacerlo perfecto. Solo empezar por escucharte. ...



|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| Editorial            | VR EUROPA                   |
| Materia              | MENTE, CUERPO Y<br>ESPIRITU |
| Colección            | VR                          |
| EAN                  | 9791387601331               |
| Status               | Disponible                  |
| Páginas              | 304                         |
| Tamaño               | 230x155x20 mm.              |
| Peso                 | 365                         |
| Precio (Imp. inc.)   | 18,95€                      |
| Fecha de lanzamiento | 04/09/2025                  |

## Títulos relacionados

DIECINUEVE  
ESCALONES  
BOBBY BROWN,  
MILLIECOMEDIA  
ROMÁNTICA  
SITTENFELD, CURTISMAS QUE UNA  
POSIBILIDAD  
YARROS, REBECCACOMO SER EL  
AMOR QUE  
BUSCAS  
LEPERA, NICOLE