

# ESCRIBIR PARA VIVIR MEJOR. ESCRITURA TERAPEUTICA PARA REGUL



**SARDA, ZENEIDA**

## SINOPSIS

Una magnífica guía de escritura terapéutica para quienes desean reconducir su vida emocional y vivir con más calma, claridad y propósito. ¿Y si una libreta y un bolígrafo pudieran cambiar tu vida? Este libro revela algo tan simple como poderoso: que escribir no solo es una forma de comunicarse, sino también una herramienta científica y emocional para sanar, entenderse y crecer. Escribir para vivir mejor es una guía rigurosa y profundamente humana, basada en investigaciones de neurociencia, psicología y filosofía, que demuestra cómo la escritura puede transformar tus emociones, tus pensamientos y tu bienestar. Este libro te invita a recorrer un camino práctico y revelador: desde el reconocimiento de las emociones que te desbordan, pasando por ejercicios accesibles, hasta el desarrollo de hábitos que mejoran tu autoestima, tu resiliencia y tu felicidad. La Dra. Zeneida Sardà, médica y filóloga especializada en escritura terapéutica, ofrece un método estructurado y compasivo para entrenar el cerebro como quien entrena un músculo, fortaleciendo las rutas neuronales positivas y debilitando los pensamientos que nos sabotean. Porque escribir no solo alivia: también libera, transforma y, sobre todo, te devuelve a ti. ...



Editorial	ARPA
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	ARPA
EAN	9788410313866
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	140x213x mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Fecha de lanzamiento	08/05/2025

## Títulos relacionados



**# DE COMO TRATAR CON PERSONAS**  
KNGGE, ADOLPH



**MIL CARAS DE ANONYMOUS, LAS**  
COLEMAN, GABRIELLA



**UN MAL POEMA ENSUCIA EL MUNDO**  
MARGARIT, JOAN



**DE LA MANO DE FEDERICO**  
PASQUAL, LLUIS