

MENTIRA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD, LA

REAL, LUIS MIGUEL

SINOPSIS

¿Crees que las adicciones son por culpa de la falta de fuerza de voluntad? ¡Error! Aquí no encontrarás sermones moralistas típicos de autoayuda barata. Este libro es un manual de supervivencia realista para quienes lidian con alguna adicción, ya sea en primera persona o desde la trinchera como familiar o amigo. Luismi, psicólogo con más historias detrás que un bar de carretera, te desmonta las tonterías que circulan sobre las adicciones: «Todo es una adicción» (spoiler: no, no lo es). «Solo es cuestión de echarle ganas» (claro, y los unicornios existen). «El móvil es la heroína del siglo XXI» (la realidad es más complicada). Con su estilo cercano y directo al grano, Luismi te cuenta por qué nos enganchamos, cómo nos jodemos la vida al intentar «controlar» y qué podemos hacer para salir del agujero sin tener que abrazar un cactus (lo entenderás luego). ...

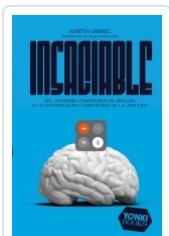


Editorial	NEXT DOOR
Materia	OTRAS RAMAS DE LA MEDICINA
Colección	NEXT DOOR
EAN	9788412943863
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	15x23x mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Fecha de lanzamiento	17/06/2025

Títulos relacionados



CEREBRO SANO.
UNA NUEVA Y
REVOLUCIONARIA
FORMA DE
ENTENDER
SZALAVITZ, MAIA



INSACIABLE. DEL
CONSUMO
COMPULSIVO DE
DROGAS A LA
INVESTIGA
GRISEL, JUDITH



CAPITALISMO
LIMBICO. COMO LA
ADICCION SE
CONVIRTIO EN UN
GR
COURTWRIGHT,
DAVID T.



AMOR FERROZ.
SOBREVIVIR A LA
ADICCION
CUANDO TU HIJO
NO PUEDE
SWENSON, SANDRA