

COMO SUPERAR LAS ADICCIONES. RECUPERACION EN OCHO PASOS



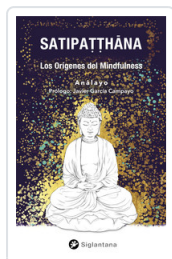
MASON-JOHN, VALERIE / GROVES, PARAMABAND

SINOPSIS

¿Te sientes atrapado en una espiral de hábitos que controlan tu vida? Las adicciones, ya sean químicas —como el alcohol, el tabaco u otras drogas—, o conductuales —como el trabajo, las compras, el sexo o Internet— afectan a millones de personas en todo el mundo. Este libro es una guía imprescindible para comprender el origen de las dependencias, los factores que las perpetúan y, lo más importante, cómo romper el ciclo para recuperar el control de tu vida. Ganador del Primer Premio Internacional del Libro de Autoayuda y del Primer Premio del Libro de Autoayuda de EE. UU., este libro combina la sabiduría ancestral de las enseñanzas del Buda con estrategias modernas de mindfulness para ofrecerte una guía práctica y transformadora. Aprenderás a reconocer el sufrimiento como primer paso hacia la sanación, a desenmascarar los patrones de negación, culpa y compulsión que perpetúan la adicción y a cultivar la estabilidad emocional y la flexibilidad necesarias para afrontar los retos de la vida. Al avanzar hacia una vida consciente, descubrirás cómo encontrar un propósito auténtico y construir relaciones más saludables. Respaldado por expertos como Jon Kabat-Zinn, Gabor Maté y Javier García Campayo, este libro no es solo una herramienta para superar la adicción; es un mapa hacia una vida plena, consciente y significativa. ...

Editorial	SIGLANTANA
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	SIGLANTANA
EAN	9788410179523
Status	Disponible
Páginas	354
Tamaño	150x240x15 mm.
Peso	190
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	12/02/2025

Títulos relacionados



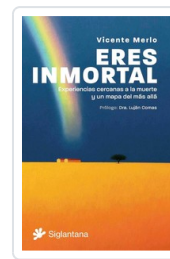
SATIPATTHANA.
LOS ORIGENES
DEL
MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS
ANTIGUOS.
CLASICOS DEL
QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO
EMOCIONAL. LA
PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL.
EXPERIENCIAS
CERCANAS A LA
MUERTE Y UN
MAPA
MERLO, VICENTE