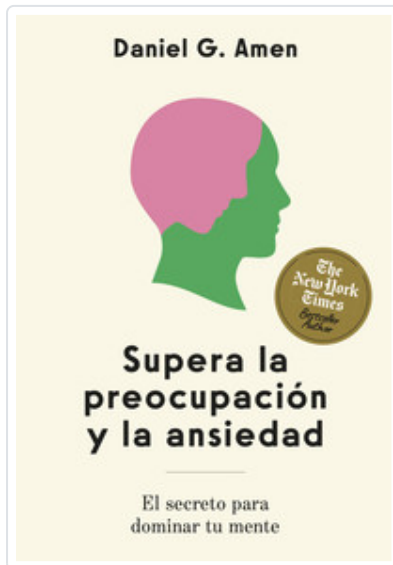


SUPERA LA PREOCUPACION Y LA ANSIEDAD. EL SECRETO PARA DOMINAR



AMEN, DANIEL G.

SINOPSIS

El secreto para dominar tu mente La preocupación y la ansiedad pueden superarse. Empieza a sentirte mejor hoy mismo y haz que esa sensación sea duradera. Muchos creen que la terapia debe ser larga y difícil, pero mejorar puede ser más rápido de lo que imaginas. Con las estrategias adecuadas, optimizarás la salud de tu cerebro y notarás cambios positivos de inmediato. En Supera la preocupación y la ansiedad, el reconocido psiquiatra y neurocientífico Dr. Daniel G. Amen te da las claves para un cambio duradero y te enseña a tomar decisiones que fortalecen la salud de tu cerebro y te permiten vivir con más calma, bienestar y gratitud. Con un enfoque claro y accesible basado en la neurociencia moderna, este libro te ofrece: 25 estrategias sencillas y efectivas para reducir la ansiedad. Un plan práctico para superar los pensamientos negativos y encontrar paz interior. Técnicas y hábitos para gestionar el estrés, relajarte y mejorar tu bienestar. No tienes que vivir atrapado en la ansiedad o el malestar emocional. Con pequeños cambios, puedes transformar tu vida y recuperar el equilibrio que necesitas. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	REVERTE
EAN	9788410121263
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	120x180x15 mm.
Peso	164
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Fecha de lanzamiento	06/06/2025

Títulos relacionados

	<p>ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA) HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN</p>		<p>AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA) HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN</p>		<p>SALUD MENTAL EN EL TRABAJO ROUTLEDGE, JAMES</p>		<p>HABLA CON SEGURIDAD GOLD, NICK</p>
--	--	--	---	--	--	--	---------------------------------------