

PON FRENO A TUS PENSAMIENTOS. CÓMO LIBERARTE DE LAS 7 IDEAS QUE TE AMARGAN LA VIDA



OLIVAR ALDUDO, DIEGO

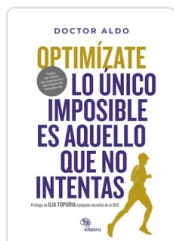
SINOPSIS

«El tiempo todo lo cura», «Querer es poder» o «Debes encontrar tu propósito en la vida» son frases que chocan frontalmente contra nuestra paz interior cuando estamos sufriendo depresión o ansiedad. Se convierten en «okupas mentales» que nos atrapan y nos recuerdan que hay que ser feliz constantemente, mientras sientes una voz que te dice que no, que te falta algo, que no puedes hacerlas tuyas. Diego Olivar es un adulto con una vida normal, llamado a ser feliz; un adulto como miles de personas que a priori parecen tener una vida sin grandes problemas, pero que caen en la crisis existencial. En el texto va enlazando situaciones de su propia vida con las experiencias vividas en su proceso de recuperación; desmonta mitos sobre la felicidad o el propósito y aporta las evidencias científicas y filosóficas que sostienen sus propuestas de transformación que conducen a la calma, a la confianza y a la lucidez para elegir desde la fortaleza y no desde el miedo. Cada capítulo funciona de manera independiente y permite leerlo según tus intereses y necesidades. El texto propone una situación y una reflexión y se cierra con un apartado de herramientas para desterrar esas convenciones tóxicas que nos hunden aún más (gestión emocional, meditación, etc.). Recupera el control de tu mente. Libérate de los pensamientos que te aprisionan. Descubre cómo vivir con autenticidad y paz interior y construye una vida basada en tu verdad, no en expectativas ajenas....

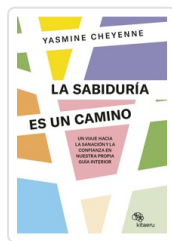


Editorial	KITAERU
Materia	HACER FRENTE A LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
Colección	KITAERU
EAN	9788410428447
Status	Disponible
Páginas	232
Tamaño	230x155x15 mm.
Peso	353
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	20/03/2026

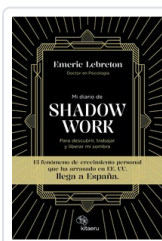
Títulos relacionados



OPTIMÍZATE. LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO INTENTAS
DOCTOR ALDO



SABIDURÍA ES UN CAMINO. UN VIAJE HACIA LA SANACIÓN Y LA CON
CHEYENNE, YASMINE



MI DIARIO DE SHADOW WORK PARA DESCUBRIR, TRABAJAR Y LIBERAR
LEBRETON, EMERIC



YO, MÍ, ME, CONMIGO. CONEXIÓN EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA
SERRANO ROSA, ISABEL