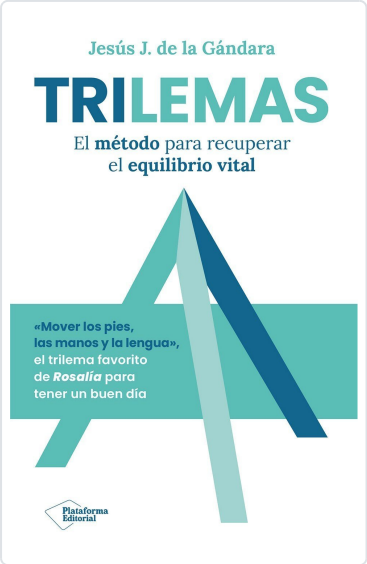
TRILEMAS. EL METODO PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO VITAL



DE LA GÁNDARA, JESÚS J.

SINOPSIS

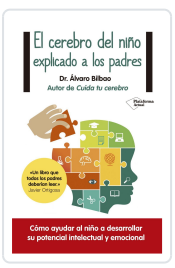
Un libro para tomar el control y disminuir la ansiedad.

¿Y si la clave para sostener nuestra salud mental fuese tan sencilla como las tres patas de un taburete? En un mundo que nos empuja al desequilibrio, el psiquiatra Jesús J. de la Gándara nos propone una herramienta tan clásica como eficaz: los trilemas. A través de sugerentes tríos de palabras, este libro ofrece un manual lúcido y cotidiano para mantener o recuperar el control de nuestras vidas.

Huyendo de la rigidez clínica, De la Gándara nos enseña a desactivar la ansiedad cotidiana con pequeños gestos: desde el célebre mantra de mover los pies, las manos y la lengua, hasta el secreto para no convertir las simples molestias en catástrofes inesperadas. Con casos reales, humor y una prosa que se aleja de los manuales al uso, estas páginas ofrecen algo poco frecuente: un psiquiatra que receta palabras. Y funciona. Un verdadero mapa íntimo y reconfortante para aprender a gobernarnos con sensatez. Cada trilema son tres sencillas palabras que pueden devolvernos el equilibrio....

Editorial	PLATAFORMA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791388080760
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	220x140x11 mm.
Peso	244
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Fecha de lanzamiento	17/09/2026

Títulos relacionados



CEREBRO DEL NIÑO EXPLICADO A LOS PADRES, EL

BILBAO, DR. ÁLVARO



VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARAÑAS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



MAMÁ, ME HAGO MAYOR... UNA GUÍA PARA AYUDARTE EN LA TRANSICIÓN DEL BEBÉ AL NIÑO PEQUEÑO

CAMACHO, PEDRO