

# NO TE COMAS EL COCO



Pascual, Júlia

## SINOPSIS

Aprende a salir de las trampas de la mente de una forma breve y estratégica. ¿Te has sentido alguna vez enredado en un bucle de pensamientos que parecían devorarte? ¿Te has sentido paralizado por darle demasiadas vueltas a una decisión, atrapado en un ciclo interminable de dudas? ¿Has sentido cómo tus pensamientos se convertían en una prisión, llenándote de ansiedad y alejándote del presente? Este libro es una invitación a dejar de "comerte el coco" y a recuperar el control sobre tu mente. Escrito en un estilo accesible y directo, explora los mecanismos del pensamiento excesivo a través de casos reales y ofrece diez psicosisoluciones prácticas para entender y enfrentarse a las trampas de la mente desde una visión estratégica, así como diez frases antídoto que te ayudarán a impulsar un proceso de transformación. No te comas el coco es una innovadora guía estratégica para que vuelvas a recuperar tu serenidad mental, aprendiendo a transformar tu relación con tus pensamientos de manera breve y eficaz. Porque pensar es inevitable, pero comerse el coco es opcional...



<b>Editorial</b>	VERGARA
<b>Materia</b>	AUTOAYUDA Y SUPERACION
<b>EAN</b>	9788419820686
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	272
<b>Tamaño</b>	213x140x18 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	09/01/2025