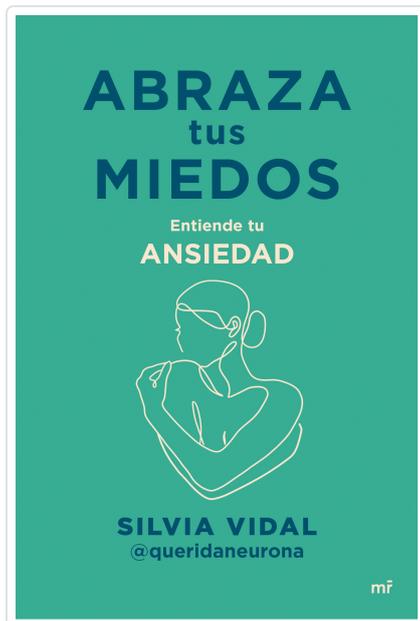


ABRAZA TUS MIEDOS



Silvia Vidal @queridaneurona

SINOPSIS

Aprende a gestionar esta emoción. La ansiedad se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más comunes en la actualidad y, sin embargo, la mayoría de las veces no se le da la visibilidad que merece. Por esta razón, Silvia Vidal, psicóloga forense y clínica especializada en este tema, profundiza no solo en sus síntomas, sino también en sus causas.

En Abraza tus miedos explica la relación entre el cerebro y el sistema nervioso para comprender cómo funcionan la ansiedad y el estrés en tu vida y así que puedas gestionarlas de manera eficaz.

Además, la autora propone una serie de herramientas y ejercicios para poner en práctica todo lo aprendido y cultivar la serenidad, la atención plena y el autoconocimiento, elementos clave para reducir el impacto de la ansiedad en tu día a día....



Editorial	MARTINEZ ROCA, S.A.
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788427053304
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2025