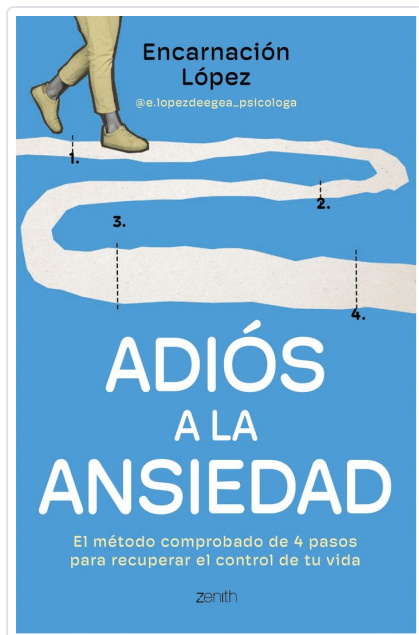


ADIÓS A LA ANSIEDAD (ZENITH)



López, Encarnación

SINOPSIS

Descubre el enfoque revolucionario para vencer la ansiedad en tan solo 4 pasos. Este libro te ofrece un método comprobado que te guiará semana a semana durante tres meses hacia la liberación definitiva de la ansiedad. Desarrollado por una psicóloga experta que ha enfrentado en primera persona los desafíos de este trastorno, el programa se basa en años de práctica clínica y estudios científicos para brindarte un enfoque práctico y accesible que podrás aplicar en cualquier momento y lugar.

Inspirado en las audaces aventuras de Indiana Jones, el método transforma tu lucha contra la ansiedad en una emocionante expedición al interior de tu mente. A través de estrategias claras y herramientas efectivas, aprenderás a afrontar tus miedos, recuperar la confianza y fortalecer tu bienestar mental...



Editorial	PLANETA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788408301073
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	220x160x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/05/2025