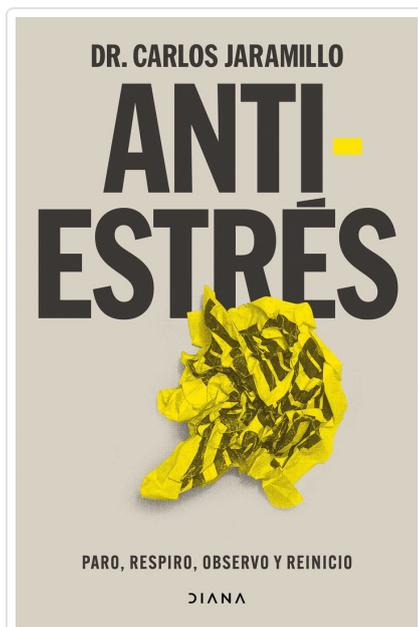


ANTIESTRÉS



Dr. Carlos Jaramillo

SINOPSIS

El método práctico del doctor Carlos Jaramillo para reducir el estrés y recuperar el balance mental, físico y emocional. ¡Para! Nadie te está persiguiendo y no sabes detenerte. Además, te han dicho que ponerle pausa a la velocidad vertiginosa de la realidad en la que vives es casi un pecado. El mundo te pide más y más, y tú te estás ahogando entre tantas cosas.

Respira, necesitas hacerlo. Lo haces sin pensar, para sobrevivir y de forma instintiva. Es importante que aprendas a ser consciente de tu respiración, a estar aquí ahora, para que dejes de andar por ahí en piloto automático.

Observa lo que te rodea. Date cuenta de todo lo bueno que tienes y descubre la felicidad en las pequeñas cosas. Escucha a tu cuerpo, cuidalo y hazle caso. Aliméntate bien, duerme todo el tiempo que necesitas, ejercítate y medita. Aleja lo que te intoxica a todo nivel.

Reinicia y date la oportunidad de volver a empezar, de cambiar el ritmo y de ver tu vida con otros ojos. Una pandemia después, en el mundo han aumentado los casos de ansiedad, insomnio y burnout. Y la realidad es que es imposible tener una buena salud sin un buen manejo del estrés. En estas páginas encontrarás herramientas claras y prácticas para que logres llevarlo a sus justas proporciones y así puedas disfrutar de la vida por más tiempo....



Editorial	DIANA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788411192521
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2025