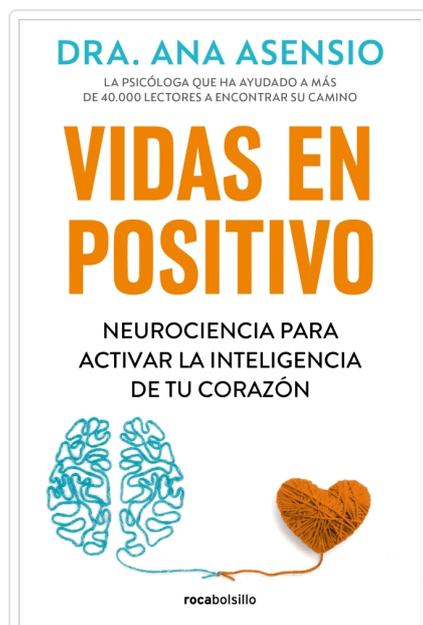


VIDAS EN POSITIVO



Asensio, Ana

SINOPSIS

«El mejor encuentro es con uno mismo. ¿Te animas a descubrir toda tu capacidad para ser feliz?»

Ana Asensio, psicóloga y doctora en neurociencia ¿Has pensado ya cómo quieres vivir? ¿Has invertido lo suficiente en ti, en conocerte, en descubrir las actitudes que solo dependen de ti? Ana Asensio, doctora en neurociencia y psicóloga con más de veinte años de experiencia, te descubre en este libro todo lo necesario para entender mejor cómo funcionan nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestros genes. Con él podrás conocer y desarrollar las mejores técnicas psicológicas para superar momentos difíciles, gestionar el estrés y la ansiedad, mejorar la confianza en ti mismo, controlar la auto exigencia o aprender a tomar las mejores decisiones en tu camino hacia una verdadera inteligencia de vida. «Me encantaría ser tu psicóloga de cabecera, que me sientas cerca y que pueda ayudarte siempre. Este es mi propósito de vida: invitarte a vivir la vida en positivo, más amable y dichosa. ¿Qué me dices? ¿Te animas?» Reseñas:

«Si unimos la personalidad arrolladora de Ana con su brillante pulgación científica, tenemos esto: un libro que no pueden dejar pasar.»

Patri Psicóloga «La energía de Ana se contagia: te recuerda con su sonrisa eterna que el primer paso para una vida en positivo es la actitud con la que nos enfrentamos a lo que nos pasa.»

Laura Baena (Fundadora del Club de Malasmadres) «Un enfoque integral que combina neurociencia, mindfulness y felicidad. Ana Asensio es una inspiración por su dedicación a ayudar a los demás y su actitud positiva hacia la vida.»

Álex Rovira «Ana nos demuestra que con pasión y apoyo todo lo podemos cambiar.»

Catalina Hoffmann «La obra de una gran psicóloga y profesional, comprometida con ayudar a las personas, cercana y empática. Ana sabe escuchar con todos los sentidos.»

Laura Rojas-Marcos Reseñas de Vidas en positivo:

«Una sencilla receta para afrontar el día a día y encontrar la felicidad donde antes sólo había autocompasión y negatividad.»

Telva «Imprescindible. Libro ligero, c...



Editorial	ROCABOLSILLO
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788410197343
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	190x125x14 mm.
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/05/2025