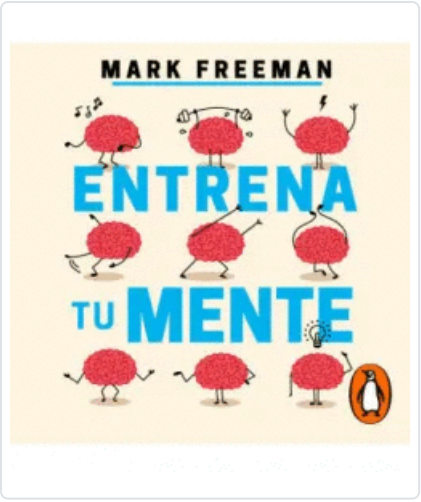
ENTRENA TU MENTE



Freeman, Mark

SINOPSIS

Un programa de ejercicios en el hogar para mejorar tu salud mental y tu estado físico. Nuestro cerebro también requiere un ejercicio regular. Esperamos estar en gran forma mental sin hacer ningún trabajo, y cuando nos damos cuenta de que tenemos dificultades, buscamos una solución rápida en lugar de desarrollar habilidades que nos ayudarán en el futuro. Entrena tu mente combina terapia conductual cognitiva (TCC) y terapia de aceptación y compromiso (ACT), para delinear veinte pasos fáciles que puedes practicar para liberarte de las formas de pensar y comportamientos que dañan salud mental. Desde eliminar las compulsiones que causan incertidumbre, ansiedad y angustia hasta aliviar el estrés y la distracción. El entrenamiento mental es la clave para pasar de una vida frenética y llena de ansiedad a una que se centra en tus valores fundamentales. Todo esto te hará sentir mentalmente fuerte, más en forma y mejor equipado para navegar por las complejidades de la vida cotidiana....

Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VSPT] FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y TÉCNICAS DEL PENSAMIENTO
EAN	9788403525405
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/07/2025