

# NO ERES TÚ, ES TU MENTE



## JOAQUÍN CASERZA

### SINOPSIS

Una divertida historia sobre salud mental y sobre como la mente actúa en nuestra vida. ¿Alguna vez has sentido que tu mente es una saboteadora profesional, que tus emociones tienen vida propia y que tu cuerpo te habla en un idioma que no entiendes?

Tranquilo, no estás solo. Al protagonista de este libro le pasa exactamente lo mismo, y por eso decide hacer algo completamente distinto: hablar directamente con ellas.

Sí, como lo lees: en estas páginas encontrarás una conversación honesta, divertida y profunda con ese universo interno que todos tenemos.

Spoiler: aquí no hay fórmulas mágicas ni frases motivacionales con atardeceres. Lo que sí encontrarás, capítulo a capítulo, son herramientas para convivir —más o menos en paz— con uno mismo... o, al menos, reírse en el intento.

...



Editorial	MARTINEZ ROCA, S.A.
Materia	[JMQ] PSICOLOGÍA: EMOCIONES
EAN	9788427054370
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/10/2025