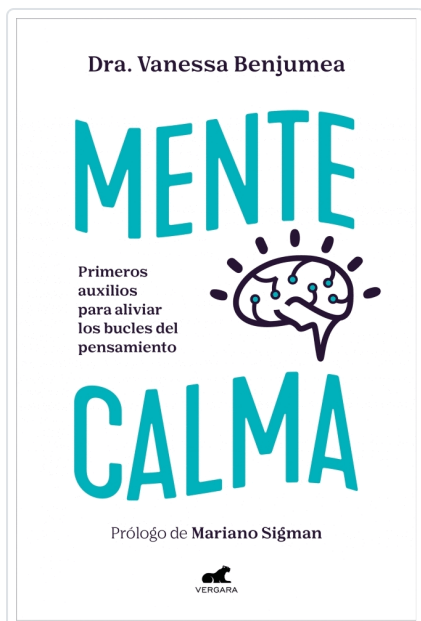


MENTE CALMA



Dra. Vanessa Benjumea

SINOPSIS

EL KIT DE PRIMEROS AUXILIOS PARA TU MENTE «Un libro maravilloso». Mariano Sigman ¿Sientes que tus pensamientos están afectando tu concentración y tus emociones? ¿Te cuesta mantenerte enfocado en el presente y te centras en preocupaciones pasadas o futuras? ¿Sigues dándole vueltas a las mismascosas, sin avanzar hacia soluciones o acciones concretas? Es probable que estés experimentando rumiación del pensamiento, un proceso en el que la mente entra en un bucle de ideas negativas que nos impiden progresar y, muchas veces, nos paralizan. En Mente calma, la neuróloga Vanessa Benjumea nos explica en qué consiste la rumiación, cómo se origina en el cerebro y qué impacto tiene en la salud física y mental. Pero, sobre todo, comparte herramientas y soluciones para dejar de sobrepensar y hacer florecer tu mente. «Vanessa Benjumea va trazando una guía clara hacia lo que para ella es esencial y que transmite con tal convicción que resulta fácil acompañarla : encontrar la calma. Llegar a una mente serena. Pensar menos, pero pensar mejor. Para tener, justamente, una vida mejor». Del prólogo de Mariano Sigman...



Editorial	VERGARA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788410467736
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	2150x1400x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/10/2025