

# ADIÓS AL SUFRIMIENTO INÚTIL



García Campayo, Javier

## SINOPSIS

¿Te imaginas vivir sin que el sufrimiento controle tu vida? Perder a un ser querido, una enfermedad, una ruptura o aceptar la vejez son experiencias inevitables que todos enfrentaremos. Pero ¿y si pudieras transformar el dolor en aprendizaje y reducir el malestar que te genera? El reconocido psiquiatra Javier García Campayo te ofrece herramientas prácticas para manejar esa angustia. Porque, aunque el dolor sea parte de la vida, el sufrimiento innecesario sí puede evitarse. Este es el manual definitivo hacia tu bienestar emocional con estrategias para:

- Curar las heridas que te paralizan.
- Liberarte de la negatividad.
- Afrontar las dificultades con seguridad y asertividad.

Adiós al sufrimiento inútil es una invitación a reconectar contigo mismo, recuperar el control y manejar los desafíos con serenidad y fortaleza. Atrévete a dar el primer paso hacia la paz interior y demostrar que, incluso en medio de las adversidades, la calma y la felicidad son posibles.

«Mucho de nuestro sufrimiento es evitable. En parte, porque nos anticipamos a él antes de que aparezca con nuestra preocupación y ansiedad, siendo frecuente que luego no ocurran las circunstancias temidas [...]. En otros casos, el sufrimiento es inevitable, consustancial con la existencia humana, como la vejez, la enfermedad o la muerte, ya sea propia o de nuestros seres queridos. Pero también en esos casos nuestras expectativas poco realistas y la falta de aceptación amplifican enormemente el malestar. Y podríamos aprender a disminuirlo»....



### Editorial

HARPER COLLINS  
IBERICA

### Materia

[VFJ] HACER FRENTE /  
ASESORARSE SOBRE  
LOS PROBLEMAS  
PERSONALES, SOCIALES  
Y DE SALUD

### EAN

9788419809599

### Status

Disponible

### Precio (Imp. inc.)

19,90€

### Idioma

Español

### Fecha de lanzamiento

17/09/2025