

TERAPIA PARA LLEVAR



Pérez, Ana

SINOPSIS

La salud mental no cae del cielo. Descubre 100 herramientas prácticas y fáciles de aplicar que mejorarán tu día a día. ¿Estás desconectado de ti mismo? ¿Sientes que te pasa algo, pero no sabes qué es? ¿La opinión de los demás te condiciona demasiado? Los pequeños malestares del día a día son una gran oportunidad para mejorar. En *Terapia para llevar* encontrarás 20 conceptos clave de psicología y 5 herramientas prácticas para llevar mejor el día a día. Aprende a relativizar, a evitar los pensamientos intrusivos y a poner límites que te hagan sentir bien. Descubre cómo aumentar tu autoestima, dejar de procrastinar y confiar más en ti. Gestiona el fracaso, el miedo al futuro y la peor de las rupturas amorosas. En definitiva, escúchate, entiende tus emociones y, sobre todo, actúa para mejorarlas. Te ha costado años conocer a las personas de tu alrededor. Conocer a ti también te llevará tiempo. **CON ESTE LIBRO APRENDERÁS A:**

- Afrontar el fracaso
- Poner límites
- Aumentar tu autoestima
- Dejar de procrastinar
- Superar una ruptura amorosa
- Relativizar
- Superar el miedo al qué dirán
- Controlar los pensamientos intrusivos
- Gestionar el miedo al futuro y la intolerancia a la incertidumbre
- Comunicarte de manera asertiva
- Cerrar ciclos Y MUCHO MÁS....



Editorial	MONTENA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9791387724238
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	237x160x34 mm.
Peso	558
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/10/2025