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. Conocerte 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