

NO ES UN LEÓN, ES ANSIEDAD

ERICA SOSA

NO ES UN LEÓN, ES ANSIEDAD

Aprende a confiar en ti para
liberarte de lo que pesa

Editorial	BRUGUERA
Materia	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788402431080
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/01/2026

Sosa (@lapsicologaenflow), Erica**SINOPSIS**

Si tu mente ve un león donde solo hay una notificación, este libro es para ti. ¿Y si se ha enfadado contigo y nunca vuelve a hablarme? ¿Y si cambio de plan y me arrepiento el resto de mi vida? ¿Y si este dolor de cabeza significa que algo va mal en mi cuerpo? ¿Y si, una vez más, me preocupo por cosas que aún no han pasado? Si te reconoces en estos pensamientos, es probable que la ansiedad haya llegado a tu vida. Pero no te culpes por ello. La ansiedad no es una enemiga que derrotar, sino una respuesta que busca protegernos, aunque a veces no acierte con el peligro. Pero ¿qué podemos hacer para que nuestro cuerpo y nuestra mente entiendan que hacer un examen de inglés un lunes cualquiera o presentar un proyecto en el trabajo no es como correr delante de un león en mitad de la sabana? En este libro, la psicóloga Erica Sosa te acompaña, desde la empatía y la terapia IFS, con herramientas sencillas y ejercicios prácticos que te ayudarán a comprender lo que te pasa, para que aprendas a escucharte sin juicio y a calmar la ansiedad antes de que sientas que te come viva. Qué encontrarás en este libro -Un enfoque amable basado en los sistemas de familia interna (IFS) que presenta la ansiedad como una parte más de tu yo, sin estigmatizar.

-Ejercicios prácticos y sencillos para comprender el origen de tu ansiedad y desarrollar mecanismos para acompañarte como mereces.

-Relatos personales basados en casos reales con los que verás que es posible cultivar la calma....