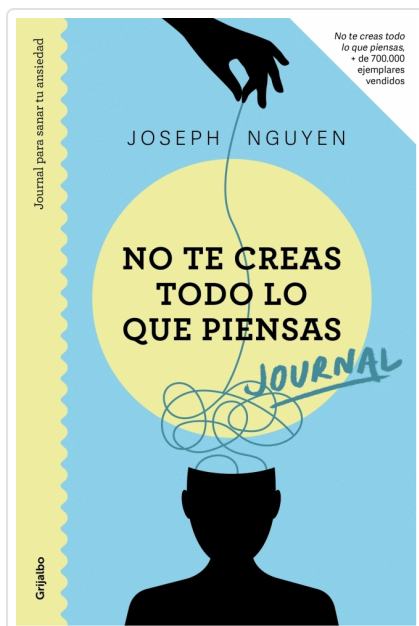


JOURNAL. NO TE CREAS TODO LO QUE PIENSAS



Nguyen, Joseph

SINOPSIS

Un journal para dejar de pensar demasiado, porque el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional. Del autor del best seller No te creas todo lo que piensas, con más de 2 millones de ejemplares vendidos en todo el mundo. Este es un diario con ejercicios, sencillos y transformadores, diseñados para ayudarte a superar la ansiedad, el miedo y el estrés, y así evitar pensar en exceso y de forma negativa. En estas páginas aprenderás a:

- * Identificar la raíz del sufrimiento psicológico y emocional.
- * Dejar ir los pensamientos excesivos, el estrés y la ansiedad.
- * Tomar decisiones alineadas con tu verdadero yo.
- * Liberarte de los miedos que te impiden disfrutar de una vida plena y alegre.
- * Diseñar un entorno de no pensar que te dé poder y te ayude a expandir tu consciencia.
- * Construir una vida satisfactoria, libre y expansiva.
- * Amarte y amar a otros de manera incondicional.
- * Soltar la culpa y el arrepentimiento del pasado y el miedo y la ansiedad respecto al futuro. Este diario te ayudará a alcanzar la paz interior y evitar el sufrimiento....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788425370694
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/01/2026