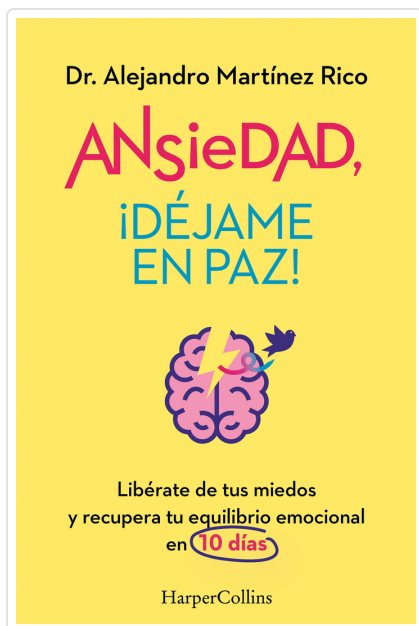


ANSIEDAD, ¿DÉJAME EN PAZ!



MARTÍNEZ RICO, DR. ALEJANDRO

SINOPSIS

En una sociedad que nos empuja a vivir en alerta constante, la ansiedad se ha convertido en una sombra que afecta a nuestra concentración y bienestar emocional. La buena noticia es que puedes recuperar el control de tu mente y de tus pensamientos. Con la cercanía y empatía que lo caracterizan, Alejandro Martínez Rico, uno de los mejores psiquiatras de España y una de las voces más influyentes en redes sociales, te ofrece reflexiones y herramientas prácticas para entender el origen de tus sentimientos. Con su ayuda, aprenderás a desactivar tus miedos y a gestionar tus emociones para tomar el control de tu vida. Descubre un reto de 10 días para hacer las paces con tu ansiedad y recuperar la paz mental que mereces....



Editorial	HARPER COLLINS IBERICA
Materia	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788419809834
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	215x140x17 mm.
Peso	256
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/01/2026