

NO LO PIENSES TANTO

Joseph Nguyen

SINOPSIS

Del autor del best seller *No te creas todo lo que piensas*, con más de 2 millones de ejemplares vendidos. Una guía que transforma el ciclo paralizante de pensar demasiado en decisiones claras e intuitivas. Tu mente está programada para darle mil vueltas a cada decisión, y no es que haya ningún fallo en ti, sino que te importa profundamente tomar la decisión correcta. Si alguna vez te has visto atrapado en bucles interminables de «¿Y si...?», analizando cada opción hasta el agotamiento y pidiendo consejo a todos sin dejar de sentirte perdido, este libro es tu salida. No se trata de tomar decisiones perfectas. Se trata de tomar decisiones alineadas contigo desde la claridad, no desde el caos. Esta guía te enseñará, paso a paso, a:

- * Identificar la raíz neurológica del pensamiento excesivo y detener las espirales mentales antes de que secuestren tu mente.

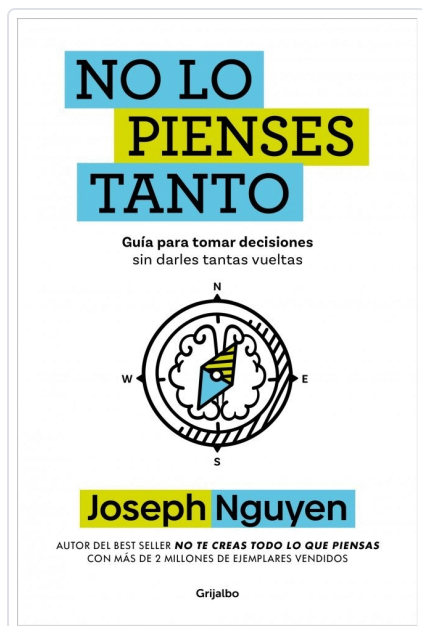
- * Silenciar las opiniones externas y reconectar con tu sabiduría interior para escuchar tu propia voz más fuerte que ninguna otra.

- * Transformar el miedo paralizante en libertad psicológica, lo que dejará espacio a decisiones antes inimaginables.

- * Poner fin a la repetición agotadora de decisiones pasadas, liberarte del arrepentimiento y sentir una paz auténtica tras tus elecciones.

- * Desarrollar una resiliencia emocional inquebrantable que te permita tomar decisiones valientes.

- * Reconocer aquellas elecciones transformadoras que generan paz, crecimiento y armonía. No necesitas más consejos. Necesitas volver a confiar en ti. Este libro no te dirá qué debes hacer. Te enseñará a escuchar la única voz que siempre lo ha sabido. La tuya....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9788425373305
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/03/2026