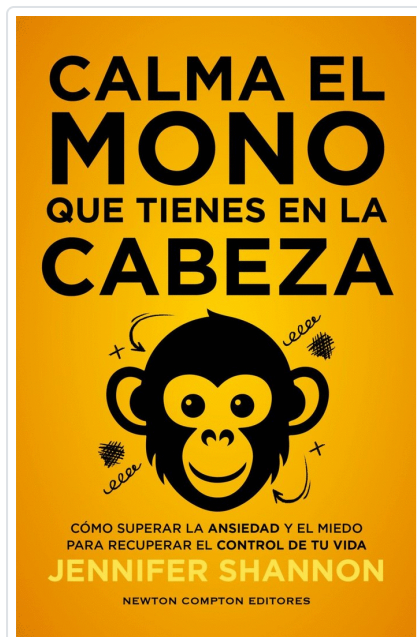


CALMA EL MONO QUE TIENES EN LA CABEZA

Jennifer Shannon



SINOPSIS

UN BESTSELLER QUE HA CAMBIADO LA VIDA DE MÁS DE 100.000 PERSONAS Deja atrás la ansiedad y el miedo y encuentra la felicidad????? «Una guía imprescindible para recuperar las riendas de tu vida.» Recomendado por los mejores psicoterapeutas del mundo ¿Sientes que la ansiedad dirige tu vida? ¿Los problemas te quitan el sueño y te preocupas incluso por lo que no depende de ti? No estás solo: más de medio mundo se enfrenta a estas dificultades.

Esa voz que revisa mil veces la puerta o hace que estés alerta por cualquier detalle es la «mente mono», un estado de inquietud constante que los sabios budistas ya describían hace siglos. Para quienes viven con ansiedad, una parte del cerebro parece estar siempre en peligro, lista para responder a cualquier imprevisto pese a solo ser una situación cotidiana: un pequeño contratiempo puede percibirse como una verdadera amenaza.

Basado en la terapia cognitivo-conductual, este libro te ayudará a trabajar tres raíces de la ansiedad: la intolerancia a la incertidumbre, el perfeccionismo y la hiperresponsabilidad. Mediante ejemplos claros e ilustraciones, aprenderás a observar y cuestionar tus pensamientos, identificar los miedos que los sostienen y elegir en libertad. Cuando calmes el mono que tienes en la cabeza, descubrirás que vivir en paz contigo mismo no solo es posible, sino que puede convertirse en tu nueva realidad....



Editorial	NEWTON COMPTON EDITORES
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9791387575908
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	210x135x18 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	12,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/02/2026