

PON FRENO A TUS PENSAMIENTOS



OLIVAR ALDUDO, DIEGO

SINOPSIS

«El tiempo todo lo cura», «Querer es poder» o «Debes encontrar tu propósito en la vida» son frases que chocan frontalmente contra nuestra paz interior cuando estamos sufriendo depresión o ansiedad. Se convierten en «okupas mentales» que nos atrapan y nos recuerdan que hay que ser feliz constantemente, mientras sientes una voz que te dice que no, que te falta algo, que no puedes hacerlas tuyas. Diego Olivar es un adulto con una vida normal, llamado a ser feliz; un adulto como miles de personas que a priori parecen tener una vida sin grandes problemas, pero que caen en la crisis existencial. En el texto va enlazando situaciones de su propia vida con las experiencias vividas en su proceso de recuperación; desmonta mitos sobre la felicidad o el propósito y aporta las evidencias científicas y filosóficas que sostienen sus propuestas de transformación que conducen a la calma, a la confianza y a la lucidez para elegir desde la fortaleza y no desde el miedo. Cada capítulo funciona de manera independiente y permite leerlo según tus intereses y necesidades. El texto propone una situación y una reflexión y se cierra con un apartado de herramientas para desterrar esas convenciones tóxicas que nos hunden aún más (gestión emocional, meditación, etc.). Recupera el control de tu mente. Libérate de los pensamientos que te aprisionan. Descubre cómo vivir con autenticidad y paz interior y construye una vida basada en tu verdad, no en expectativas ajenas....



Editorial	ANAYA FONDO
	[VFJP] HACER FRENTE /
Materia	ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788410428447
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	394
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/03/2026