

DORMIR CUANDO NO PUEDES DORMIR



Rafael Santandreu

SINOPSIS

Volver a dormir bien es posible. La mitad de los adultos sufre insomnio. Muchos recurren a pastillas. Otros prueban consejos que no funcionan. Pero casi nadie entiende qué está pasando realmente en su mente. En este libro revolucionario, Rafael Santandreu revela que la mayoría de los casos de insomnio son psicológicos y tienen solución definitiva. En sus páginas aprenderás cómo romper el círculo vicioso del miedo, cómo reprogramar tu cerebro para dormir profundamente y cómo calmar la mente para que la noche vuelva a ser paz y descanso. ¿En qué se diferencia este libro de otros libros sobre insomnio? · Enfoque innovador: con la psicología cognitiva como base, este libro describe diferentes trastornos de sueño y aporta soluciones específicas para tratarlos. · Alternativa a los fármacos: este es un método alternativo que funciona, frente a la dependencia de las pastillas o medicamentos para dormir. · Resultados desde la primera noche: un método práctico y aplicable de forma inmediata para todas las personas con este problema. · Avalado científicamente: una base científica que nace de la terapia cognitivo-conductual, recomendada como primera línea de tratamiento. · Transformación más allá del sueño: un libro que no solo mejora el descanso y mitiga el insomnio, sino que redefine la gestión emocional y la fortaleza mental. La terapia práctica y definitiva contra el insomnio que podrás aplicar de forma inmediata.

Científica, comprobada y sin fármacos. La opinión de los profesionales:

«Receto sus libros como parte del tratamiento integral que necesitan mis pacientes».

Dra. Carima Belleyo, cardióloga «Métodos comprobados y realmente eficaces».

Ana Cerezales, médico internista «La mejor psicología que conozco, da lugar a transformaciones impresionantes».

Esther Garrido, anestesióloga «Recomiendo decididamente esta forma de terapia. Herramientas comprobadas para mejorar la salud mental».

María Jesús Almodóvar, médico del trabajo...



Editorial	GRIJALBO
Materia	<Genérica>
EAN	9788425375811
Status	Disponible
Páginas	216
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/06/2026