

ES FÁCIL DEJAR DE DORMIR MAL



CARR, ALLEN

SINOPSIS

Olvídate de las noches en vela. Vuelve a dormir bien sin esfuerzo ni renunciás. «Dormir es, o debería ser, lo más natural del mundo, tan fácil como respirar. Pero si estás leyendo este libro es porque para ti no es tan sencillo...».

¿Te resulta difícil conciliar el sueño por la noche? ¿Te sientes cansado durante el día y, cuando por fin te vas a la cama, no consigues desconectar? Quizá te preocupe el trabajo, pases demasiado tiempo con el móvil o hayas consumido mucha cafeína durante el día. Sea cual sea la causa, nuestros hábitos de vida actuales nos están robando el descanso que necesitamos. ¿Cómo podemos romper el círculo vicioso que forman la fatiga y el insomnio?

El método EASYWAY de Allen Carr te ofrece la solución. Reconocido en todo el mundo y utilizado por millones de personas, no te prohibirá ni te obligará a renunciar a nada. Tampoco te pedirá nada que no esté en tu mano hacer. En lugar de eso, te ayudará a comprender los mecanismos que no te permiten reposar adecuadamente y a revertir esa situación. De manera sencilla, recuperarás en poco tiempo un sueño profundo y reparador y volverás a sentirte despejado y lleno de energía cada día.

Porque cuando entiendes el problema desde la raíz, dormir bien deja de ser un esfuerzo... y vuelve a ser algo natural....



Editorial	ESPASA CALPE
Materia	<Genérica>
EAN	9788467082357
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	16,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/06/2026