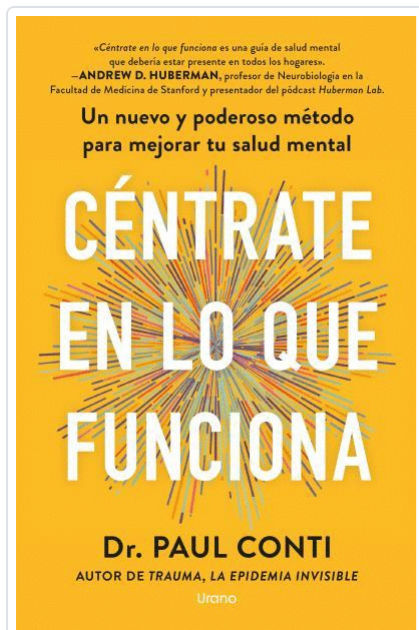


# CÉNTRATE EN LO QUE FUNCIONA



Paul Conti

## SINOPSIS

En un mundo en el que es fácil sentir que todo va mal, el reconocido psiquiatra Paul Conti nos invita a preguntarnos qué es lo que realmente funciona para mejorar nuestra salud mental. Admirado tanto por celebridades como por destacados profesionales, entre ellos Lady Gaga, Mel Robbins y Kim Kardashian, el Dr. Conti nos propone un revolucionario enfoque para cuidar nuestra salud mental: centrarnos en lo que funciona en lugar de obsesionarnos con lo que no funciona. Según el autor, la clave de este marco consiste en conectar con nuestro impulso de generatividad, una dimensión profunda de nuestro ser que se nutre de la alegría, el florecimiento personal y la conexión con los demás. Es ese impulso el que nos permite actuar, resolver problemas de forma creativa, apoyar a quienes nos rodean y sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos. Cuando logramos activarlo, experimentamos paz, satisfacción y una alegría auténtica. Con la franqueza directa que lo caracteriza, el Dr. Conti explica paso a paso cómo despertar nuestro impulso de generatividad a partir de conceptos como: Las cinco partes de la estructura del «yo». La reconfiguración de las historias que nos contamos sobre nuestras propias vidas. Prácticas diarias de autoindagación. Céntrate en lo que funciona es un manual accesible e inspirador que nos brindará las herramientas necesarias para desarrollar nuestro máximo potencial y centrarnos en lo que realmente funciona....



|                      |                                             |
|----------------------|---------------------------------------------|
| Editorial            | URANO                                       |
| Materia              | [V] SALUD, RELACIONES Y DESARROLLO PERSONAL |
| EAN                  | 9791387662585                               |
| Status               | Disponible                                  |
| Páginas              | 240                                         |
| Tamaño               | 230x150x0 mm.                               |
| Peso                 | 362                                         |
| Precio (Imp. inc.)   | 14,50€                                      |
| Idioma               | Español                                     |
| Fecha de lanzamiento | 06/10/2026                                  |