

PSICOLOGÍA PUNK



Amat, Victor

SINOPSIS

¿Quién dijo que para ser feliz hay que pensar en positivo?

Por fin un libro de autoayuda que se atreve a hablar alto y claro. Parece que estamos en la época de la necesidad de que todos seamos felices. La terapia, la meditación, el yoga, la espiritualidad... cualquier camino parece bueno. La cuestión es que, si funcionaran bien, probablemente la gente en general sería más feliz y no necesitaría consumir todas esas cosas. Pero no es así. El pensamiento negativo aparece y permanece, a pesar de nuestros esfuerzos para no pensar en él. Es ahí donde podemos cambiar. En este libro, el psicólogo Victor Amat desmonta uno a uno los mitos del pensamiento naif y nos muestra que podemos reivindicar nuestras capacidades mentales y aprovecharlas a nuestro favor, y que, a pesar de la paradoja, el hecho de permitirse ser negativo nos lleva a un estado de bienestar....



Editorial	B DE BOLSILLO
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9791387652142
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	190x125x17 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/07/2025