

DESHACER LA ANSIEDAD

Bestseller de The New York Times

DESHACER LA ANSIEDAD

JUDSON BREWER



Brewer, Judson

SINOPSIS

Una guía paso a paso para cultivar buenos hábitos que nos ayuden a romper el ciclo de preocupación y miedo que nos provoca ansiedad. Entendemos por ansiedad desde una leve inquietud hasta un ataque de pánico en toda regla. Pero la ansiedad es también la que impulsa los comportamientos adictivos y los malos hábitos en los que caemos para combatirla (comprar compulsivamente, comer por estrés, procrastinar o sumergirnos en las redes sociales). La ansiedad vive en una parte del cerebro que se resiste al pensamiento racional, por lo que nos atascamos en bucles de los que no podemos salir ni con fuerza de voluntad.

El doctor Brewer nos enseña a conocer nuestro cerebro para descubrir los factores que la desencadenan, a desactivarlos mediante la poderosa práctica de la curiosidad y a entrenar nuestros cerebros con la atención plena y otras técnicas que han demostrado ser eficaces en su laboratorio.

Con más de veinte años de investigación y trabajo práctico con miles de pacientes, incluidos atletas y entrenadores olímpicos, y líderes políticos y empresariales, el doctor Brewer ha creado un programa claro y práctico que cualquiera podrá utilizar para sentirse mejor....



Editorial	BOOKET
Materia	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788408307648
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2025