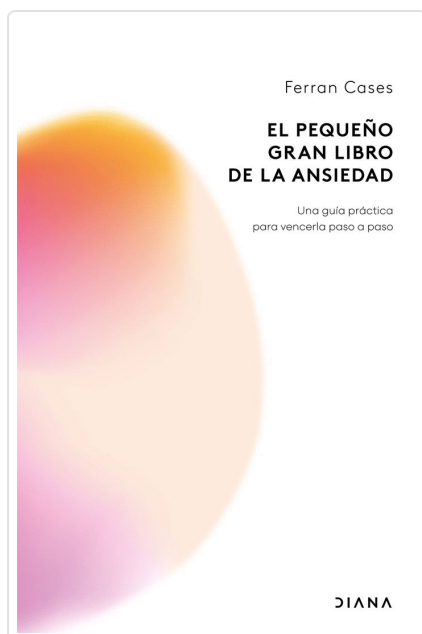


PEQUEÑO GRAN LIBRO DE LA ANSIEDAD, EL

CASES, FERRAN



SINOPSIS

El experto en ansiedad Ferran Cases presenta un manual sencillo y práctico para conocer los trastornos de ansiedad y aprender a superarlos, además de un pequeño curso sobre la auténtica felicidad. Soy Ferran Cases, conferenciante, escritor y divulgador experto en ansiedad. La primera persona que contactó conmigo desde que me dedico a esto me dijo que no se creía que aplicando lo que le estaba contando pudiese salir de la ansiedad. Desde ese día hemos ayudado junto a mi equipo de psicólogos a miles de personas en los últimos once años. Habrás visto muchos libros en los últimos meses que hablan sobre ansiedad. Este no es uno más, déjame decirte por qué.

Porque está escrito desde la experiencia personal y no hay nadie mejor que alguien que lo ha sufrido para empatizar contigo.

Porque son capítulos cortos y aplicables, llenos de información de valor.

Porque probablemente lo has leído todo sobre la ansiedad, pero nadie te ha contado qué es lo que realmente tienes que hacer.

Porque aquí no nos casamos con nadie: te hablo de neurociencia y también de yoga y meditación. Si funciona, lo utilizaremos.

Porque te resumo en 4 simples puntos cada uno de los capítulos. Sé por lo que estás pasando y sé lo que necesitas.

Y muchas más cosas que ahora vas a empezar a descubrir...

Quiero que sepas que se publicó una primera versión de este libro hace tres años y ya lo han leído más de 13.500 personas.

Esta nueva edición, revisada y ampliada, incluye ejercicios y cinco escalones adicionales que, basados en la filosofía estoica, nos ayudarán a conquistar el arte de la verdadera felicidad....



Editorial	DIANA
Materia	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788411192798
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2025