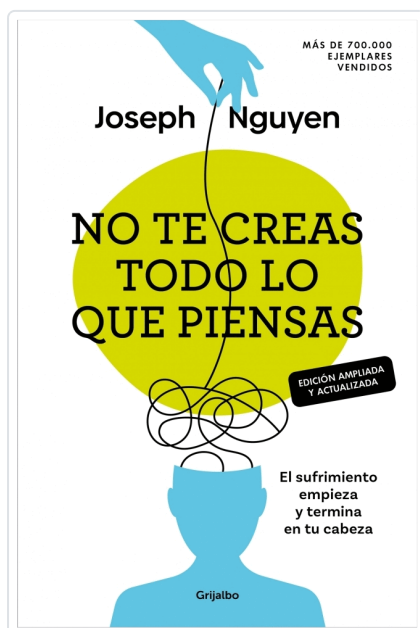


# NO TE CREAS TODO LO QUE PIENSAS (EDICIÓN AMPLIADA Y ACTUALIZADA)



Nguyen, Joseph

## SINOPSIS

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Vuelve a confiar en tu mente. Descubre el libro que ha ayudado a más de 700.000 lectores a superar la ansiedad, las dudas y el autosabotaje sin necesidad de depender de la motivación o la fuerza de voluntad. «Soluciones fáciles y brillantes para dejar de pensar demasiado».

Francesc Miralles «Una guía inspiradora».

Deepak Chopra ¿Por qué creemos lo que creemos? ¿Qué hace que reaccionemos de una manera determinada ante algún suceso? Nuestra experiencia en el mundo viene marcada en gran parte por nuestros procesos mentales, y pensar es la raíz del sufrimiento. Este libro te ayudará a: \*Evitar que lo que piensas te lleve a dudar o a autosabotearte. \*Enfrentarte a las circunstancias del día a día sin ansiedad. \*Construir una nueva perspectiva de vida desde la seguridad y la armonía. \*Entender que la incertidumbre y el desconocimiento pueden jugar a favor de tu crecimiento. Descubre la raíz del sufrimiento y cómo lograr la libertad mental para disfrutar sin esfuerzo de la vida que siempre has querido vivir. Con independencia de lo que te haya sucedido o de lo que hayas hecho, aún puedes encontrar la paz total, el amor incondicional y la alegría de vivir. Reseñas: «Un primer paso esencial para liberarte del sufrimiento.» —Simon Sinek

«Una guía inspiradora.» —Deepak Chopra

«Las herramientas necesarias para redescubrir nuestra intuición y crear un futuro alineado con nuestras metas individuales.» —Dra. Nicole LePera

«Una guía accesible que nos muestra a todos cómo liberarnos del pensamiento excesivo tóxico y reemplazarlo por paz interior.» —Lori Gottlieb

«Soluciones brillantes y sencillas para dejar de pensar demasiado.» —Francesc Miralles

...



Editorial	GRIJALBO
Materia	<Genérica>
EAN	9788425370700
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	229x153x18 mm.
Peso	314
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español