

CÓMO DEJAR DE DAR VUELTAS A TODO



Sabaté, Laia

SINOPSIS

Rompe el bucle de la preocupación y vuelve a confiar en ti. ¿Piensas demasiado? ¿Eres incapaz de dejar de darle vueltas a todas las decisiones que has tomado (y las que tendrás que tomar) sobre tu trabajo, tu relación de pareja o tus amistades? Muchos de nosotros sufrimos lo que se conoce como overthinking, es decir, le damos (demasiadas) vueltas a todo. Este sobrepensamiento, vinculado con la ansiedad, puede ser una gran fuente de estrés y más ansiedad, generando así un círculo vicioso que parece no tener fin. Pero romper el bucle es posible. En este libro, la psicóloga Laia Sabaté aborda las causas que nos han llevado a sobrepensar y nos ofrece estrategias para escapar de la trampa de nuestra mente (sin juzgarnos) y disfrutar la vida que merecemos. ¿Qué encontrarás en este libro? *Una guía para entender cómo funciona el sobrepensar y abordar la ansiedad que genera desde la compasión.

*Relatos personales basados en casos reales de consulta y experiencias de la autora.

*Recursos prácticos y ejercicios sencillos para escapar del bucle del overthinking, construir tu lugar seguro y vivir en calma....



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788402430595
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	22/01/2026