

# HAS VENIDO A VIVIR



**Samartin Veiga, Dra. Noelia**

## SINOPSIS

Deja de hacer para ser y vuelve a lo esencial para una vida plena aquí y ahora. La vida no espera... y la lista nunca se acaba. Hasta que decides volver a lo esencial. «Ayuna, regula el cortisol, controla la glucosa, entrena cardio y fuerza, escribe tus páginas matutinas... y mejora cada día en algo que te propongas». La presión por hacerlo todo no tiene fin. Pero lo que realmente asusta no es esa lista interminable; es pasar la vida persiguiendo la siguiente meta y olvidar lo fundamental: vivir. La doctora Noelia Samartin, especialista en neurociencia y psicología clínica, cuestiona los hábitos milagrosos que te han vendido, y te invita a parar y volver a ti. Con ciencia, empatía y sentido común, este libro ofrece herramientas sencillas con las que aprenderás a bajar la autoexigencia, silenciar el ruido externo y reconectar con lo que de verdad te importa. Un libro honesto y cercano para cultivar una vida coherente contigo y habitar el presente, lo único que tenemos asegurado. Sin presión ni exigencias imposibles. Solo siendo tú. Porque has venido a vivir....



<b>Editorial</b>	BRUGUERA
<b>Materia</b>	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
<b>EAN</b>	9788402430656
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	352
<b>Tamaño</b>	150x230x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	22/01/2026