

# MÁS ALLÁ DE LA ANSIEDAD



BECK, MARTHA

## SINOPSIS

"Una de las mujeres más inteligentes que conozco". Oprah Winfrey La doctora y autora best seller Martha Beck propone un nuevo camino para superar la ansiedad despertando la creatividad interior. Un best seller del New York Times y USA Today En Más allá de la ansiedad, la Dra. Martha Beck explica por qué la ansiedad se está extendiendo tan rápido a nuestro alrededor —y, probablemente, también dentro de nosotros—. Y lo que es aún más importante: nos enseña no solo a reducirla, sino a transformarla en una herramienta que nos impulse hacia una vida más tranquila, alegre y con propósito. En este libro descubrirás: \* Cómo la neurociencia, la sociología y la psicología explican lo que realmente ocurre en tu mente cuando sientes ansiedad. \* Por qué activamos sin darnos cuenta la espiral de la ansiedad... y cómo detenerla. \* Cómo la ansiedad se contagia socialmente y qué hacer para no alimentarla. \* Cómo despertar la creatividad interior para transformar la ansiedad en una fuente de curiosidad, conexión y claridad. \* De qué manera reconectar con un sentido de propósito más profundo puede abrirte a una vida más plena. A través de tres etapas claras —calmar a la criatura, activar a tu creador y comulgar con la creación—, Martha Beck nos proporciona las herramientas necesarias para transformar el miedo en ingenio, la rumiación en enfoque y la parálisis en acción. Deja atrás la ansiedad y empieza a crear la vida que tú quieres. Lo que dicen los expertos: "Este libro te ayudará a despertar tu curiosidad sobre la ansiedad y a conectar con tu creatividad divina. Prepárate para transformarte".

Maria Shriver

"En este libro, Martha aborda un tema que es el verdadero virus de nuestro tiempo: la ansiedad. Con su característico humor, su brillantez, su instinto investigador y su pensamiento poco convencional, ha encontrado soluciones reales y prácticas para este temido mal. Al hacerlo, una vez más nos ha traído luz, esperanza y una reconfortante sensación de entusiasmo".

Elizabeth Gilbert, autora de Libera tu magia

"Abrí este li...



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788403526396
Status	Disponible
Páginas	336
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/02/2026