

# DEJA DE PENSAR EN BLANCO O NEGRO



Hideki Wada

## SINOPSIS

UN BESTSELLER JAPONÉS CON MÁS DE 400.000 EJEMPLARES VENDIDOS QUE REVELA CÓMO LIBERARSE DEL PENSAMIENTO DICOTÓMICO Y RECUPERAR LA CALMA INTERIOR. Un bestseller japonés de referencia sobre la gestión emocional con más de 400.000 ejemplares vendidos. Deja de pensar en blanco o negro es una auténtica «receta» para mantener la calma y recuperar el equilibrio interior.

¿Por qué algunas personas parecen conservar siempre el buen ánimo mientras tú te irritas por cualquier cosa? Según el prestigioso psiquiatra japonés Hideki Wada, la serenidad no es un don, sino una habilidad que cualquiera puede aprender: solamente hay que abandonar el pensamiento dicotómico y dejar de pensar «en blanco o negro». Adoptando la actitud emocional y mental adecuada, el autor sostiene que incluso los ataques de pánico pueden prevenirse o superarse.

Con un método claro y accesible, el doctor Wada nos enseña en este libro a identificar los patrones rígidos que generan ira, ansiedad o desánimo y a sustituirlos por una forma de pensar más flexible y realista. A través de ejemplos cotidianos, como las reacciones de los deportistas bajo presión o los conflictos en el trabajo o en la vida familiar, nos muestra cómo mantener la serenidad y el buen ánimo sin renunciar a la autenticidad.

Una guía práctica y clara para cultivar la calma, fortalecer la estabilidad emocional y contagiar a los demás ese buen ánimo que nace del propio equilibrio interior....



<b>Editorial</b>	NEKO BOOKS
<b>Materia</b>	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
<b>EAN</b>	9788410427402
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	136
<b>Tamaño</b>	210x140x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	16,00€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	08/04/2026