



## **La mente. Manual de primeros auxilios**

72 claves para comprender tu relación con los demás y contigo mismo

---

Autor: Mendo Valiente, Miguel Ángel

Editorial: Rigden Institut Gestalt

ISBN: 9788494234880

Páginas: 406

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 18,00 €

---

**Una guía práctica y experimentada para librarnos de los trastornos y las trampas de nuestra mente.**

Ha llegado el momento de reconocer que los contenidos de nuestra maquinaria mental son, en su inmensa mayoría, inútiles e insanos: en efecto, lejos de trabajar en favor de la felicidad y la alegría de vivir, sus mecanismos inconscientes tienden a encadenarnos poco a poco a programaciones obsoletas y a planteamientos egoicos limitantes y distorsionadores.

Para ayudarnos a emprender el vuelo fuera de este repetitivo, agotador y enfermizo laberinto del psiquismo humano, el autor propone 72 esclarecedoras claves que ayudan a trascender estas limitaciones y animan a explorar nuevos horizontes interiores.

Esta obra ofrece al lector consciente e inquieto la oportunidad de sanear errores muy comunes sobre las relaciones, la responsabilidad personal, las expectativas y las contrariedades de la vida, lo que la convierte en una herramienta certera y accesible para quienes precisan de vías efectivas de superación personal y de resolución de conflictos.