

## El libro (des)preocupado

Siente tu fuerza, encuentra la calma y domina la ansiedad

Brian, Rachel

Editorial: Océano Historias Gráficas

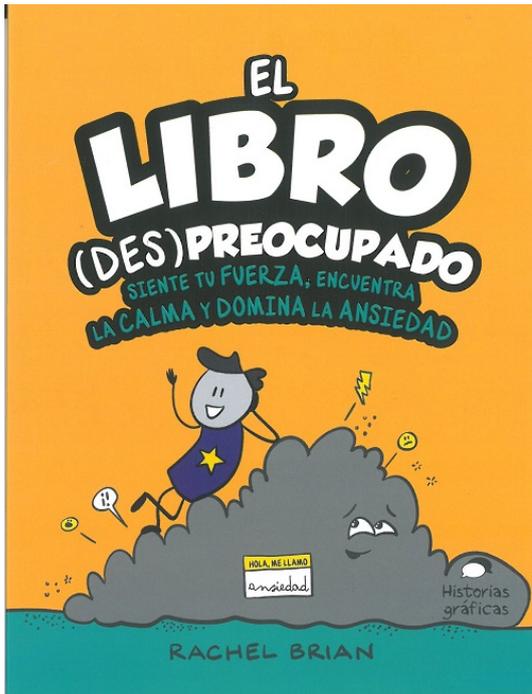
ISBN: 9786075573403

Páginas: 64

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,90 €



### SINOPSIS

¿Alguna vez te has sentido tan preocupado que no puedes hacer nada? ¿Te embarga un miedo a cosas que aún no han sucedido? Sí contestaste afirmativamente, quizá tengas ansiedad. Pero despreocúpate, aquí tenemos la solución.

Aprende todo sobre qué es la ansiedad, cómo reconocerla y atajarla, qué preocupaciones son naturales y cuales están de más. Explicados con analogías y dibujos para desternillarse de risa, El libro (des)preocupado te ayudará a entender la naturaleza del miedo y las preocupaciones.

Edades: 6-9 años