

Tu cerebro no está roto

Estrategias para manejar tus emociones y navegar por la vida con TDAH

Tamara

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080941

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

DEJA DE AVERGONZARTE, ABRAZA A TU CEREBRO Y APRENDE A DISFRUTAR DE LA VIDA CON TDAH

Si tienes **TDAH**, tu cerebro no funciona de la misma manera que un cerebro «convencional» o neurotípico porque sus conexiones son diferentes. Esta peculiaridad en los circuitos no es algo malo ni vergonzoso, aunque sí plantea retos importantes en áreas como la gestión del tiempo o la capacidad de organización, además de dificultades más genéricas como olvidos, problemas para completar tareas, cambios de humor y altibajos emocionales. Se trata, sin duda, de un trastorno complicado que afecta a todas y cada una de las facetas de la vida de una persona, si bien una vez que se conocen sus patrones y se realizan las adaptaciones necesarias, es manejable y permite llevar una vida eficaz, productiva y satisfactoria.

En *Tu cerebro no está roto*, la Dra. Tamara Rosier te revela por qué piensas, sientes y actúas como lo haces. Recurriendo a su amplia experiencia en el campo del *coaching* y la formación, combina hechos relevantes con eficaces herramientas y estrategias que no solo podrás poner en práctica de forma inmediata para controlar tus síntomas sin necesidad de fingir ante los demás —ni ante ti mismo—, sino que además mejorarán radicalmente tu vida personal y profesional.