

Sobrevivirás a esta noche

Herramientas prácticas para superar momentos difíciles

Daniel

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459682

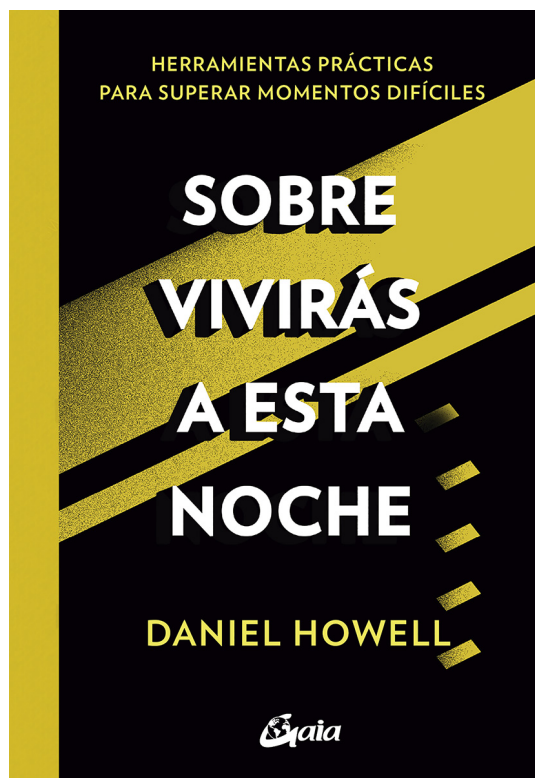
Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

LA SALUD MENTAL ES FUNDAMENTAL
LA CLAVE DE LA FELICIDAD ES COMPRENDERLA

Hay un momento al final del día en el que el mundo se desvanece y te quedas a solas con tus pensamientos. De repente, todo lo que has estado dejando en segundo plano cobra protagonismo y resulta avasallador. Quizá entonces te preguntes: ¿sobreviviré a esta noche? El célebre Daniel Howell —presentador de radio, escritor, youtuber y vlogger británico— describe en esta obra su difícil lucha personal contra la depresión y la ansiedad. Empleando su peculiar sentido del humor y con el asesoramiento de una psicóloga experta en la materia, Daniel explora en estas páginas el funcionamiento de nuestra mente, lo que se esconde detrás de nuestra forma de pensar y sentir, y lo más importante: lo que podemos hacer al respecto.

ESTA NOCHE: aprende a gestionar tus pensamientos y emociones en los momentos difíciles.

MAÑANA: modifica tus hábitos cotidianos para ser más sano y feliz.

Y SIEMPRE: comprende tus impulsos y cómo tratarte con compasión para afrontar los desafíos de la vida.

Un libro honesto, sincero y muy divertido que te permitirá descubrir que, incluso en los momentos más sombríos, tú puedes ser la luz que alumbre tu propio camino.