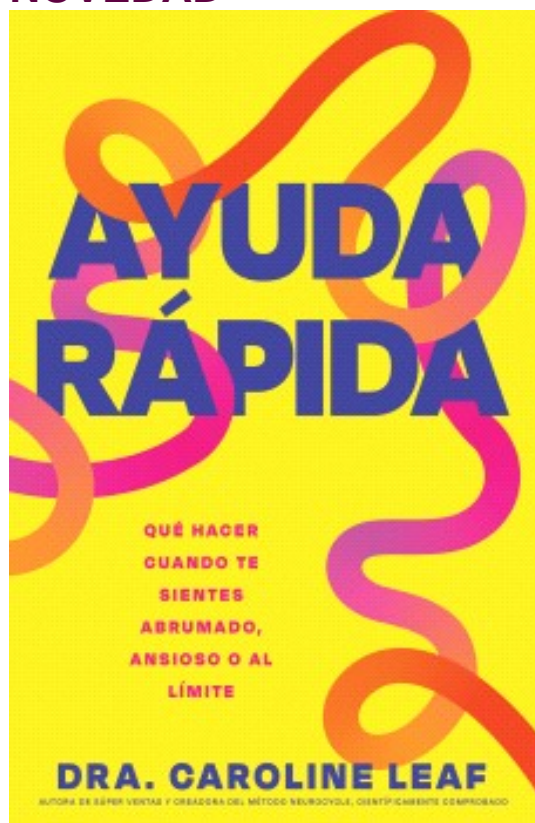


## NOVEDAD



## Ayuda rápida

Qué hacer cuando te sientes abrumado, ansioso o al límite

Dra. Caroline

Editorial: Whitaker House Español

ISBN: 9798887696188

Páginas: 256

Dimensiones: 15 x 21,5 CM

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,95 €

## SINOPSIS

Aunque nos resulte incómodo, y a veces angustiante, es perfectamente normal sentirse perdido, ansioso o abrumado en ciertos momentos. ¡Está bien no tenerlo todo bajo control! Pero ninguno de nosotros quiere quedarse atrapado en ese estado por mucho tiempo. Con estrategias prácticas y basadas en evidencia para enfrentar los desafíos más comunes de la vida, esta guía de la autora superventas y neurocientífica clínica Dra. Caroline Leaf, ofrece las herramientas que necesitas para evitar caer en el caos y, en su lugar, encontrar paz y fortaleza en medio del torbellino de la vida diaria. Diseñado para que puedas acceder rápidamente a las estrategias simples que necesitas en el momento justo, este libro te ayuda a retomar el control cuando: ·no entiendes tus emociones intensas; ·estás bajo una enorme presión; ·te sientes cansado, enojado o lleno de arrepentimiento; ·estás lidiando con pensamientos intrusivos; ·el pasado te persigue; ·tu crítico interior no se detiene; ·sientes que te abandonas a ti mismo para complacer a los demás; ·y mucho más. Si te has sentido atrapado en modo crisis, las estrategias que encontrarás en este libro te ayudarán a afrontar el momento, gestionar una mente caótica y comenzar a vivir cada día con intención y paz interior.