

image not found or type unknown



Borrón y cuenta nueva

Ana Villarrubia

Fecha de publicación:

13/09/2016

12 pasos para una vida mejor.

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

12 pasos para una vida mejor.

Contacto de prensa

¿Tienes la Sensación de que hay cosas en tu vida que se te van de las manos? ¿Te preguntas a menudo por qué no consigues ser feliz? ¿Te sientes en ocasiones un «caso perdido», sin esperanzas de Encontrar una Salida Posible?

Nombre: Laura Fernández

La psicóloga Ana Villarrubia te propone en *Borrón y cuenta nueva* un viaje de doce estaciones en el que darás con las claves de lo que está fallando en tu vida para recuperar la confianza y el control sobre ella. Aprenderás a gestionar mejor tus emociones, a liberarte de la ansiedad, de la tristeza y de las obsesiones inútiles para afrontar mejor las situaciones difíciles con las que te encuentres.

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Dejar de sufrir es posible y ahora está a tu alcance.

Nombre:

INTERNACIONAL Eduardo
Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Patricia
Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Ana Villarrubia

Ana Villarrubia Mendiola es licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Apasionada de su profesión, se ha formado en el campo de los trastornos de la personalidad y también en terapia de pareja.

Después de haber trabajado en varios gabinetes psicológicos privados, dirige desde 2012 su propio centro sanitario de psicología en Madrid, Aprende a Escucharte.

Firme defensora de que la educación emocional debería ser obligatoria desde la infancia, tiene una sección propia en la revista *AR*, un blog semanal en *The Luxonomist* y publica habitualmente en *Periodista Digital*. También ha colaborado en la Cope, Cuatro, La Sexta, *elmundo.es*, *La Razón* y el suplemento *Mujer Hoy*, y ha participado en varios programas de televisión como *El Programa del Verano* o *Para todos La 2*.

Se define como una persona entregada y siempre interesada en las personas, sus comportamientos, sus emociones y sus motivaciones.

Escribe este libro convencida de poder aportar claves eficaces en el manejo de problemas cotidianos con las herramientas psicológicas más adecuadas. Es la materialización de su último reto tanto personal como profesional.