

image not found or type unknown



¡No pienses más!

Serge Marquis

Fecha de publicación:
19/06/2018

¡Tienes un hámster metido en la cabeza! Y ese diminuto roedor es capaz de captar toda tu atención, ponerse a correr a toda velocidad y hacerte perder la chaveta.

Sello Editorial:
Zenith

Seguro que tú también sabes quién es ese hámster: esa vocecita dentro de tu cabeza que nunca se calla y que convierte cualquier nimiedad en una catástrofe que te llena de angustia y que no sabes cómo parar. Sus pensamientos nos llenan la mente de basura durante todo el día: juicios, culpas, críticas, pensamientos repetitivos, lamentaciones...¿Qué podemos hacer para poner a este hámster en su lugar?

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Serge Marquis nos enseña un método para conseguir dejarlo fuera de juego y hacerte con el control de tu mente: un pequeño paso atrás para el hámster es un gran paso adelante para ti.

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Serge Marquis

El **doctor Marquis** está especializado en salud comunitaria y es asesor en temas de salud mental en el ámbito laboral. Conferenciante muy activo, en la actualidad tiene su propia consulta y colabora con frecuencia en los medios de comunicación de su país.