Image not found or type unknown

Cómo ser una persona

Dra. Sophie Mort

Las claves para entender por qué somos como somos, qué es lo que nos provoca conflictos y cómo podemos salir de ellos.

¿Te gustaría comprender por qué todos nos sentimos ansiosos, estresados, inseguros o deprimidos de vez en cuando? ¿Quieres creer en ti mismo y en tu capacidad para estar contento con la persona que eres? Si la respuesta es sí, este es el libro que necesitas leer.

La doctora Sophie Mort comparte en estas páginas la información que normalmente permanece oculta al otro lado de las puertas de las consultas de los psicólogos. Su metodología de tres pasos, desarrollada a través de años de experiencia, te ayudará a verte con los ojos de un terapeuta: podrás identificar los problemas que surgen de experiencias pasadas y presentes, observar los patrones, malos hábitos y ciclos negativos que pueden mantenerte atascado y combatirlos con herramientas basadas en técnicas terapéuticas de probada eficacia. También te invita a crear comunidad y a sumar tu voz a la de otros para poder enfrentarte a las estructuras y a los acontecimientos vitales que merman nuestra capacidad para ser humanos. Y, sobre todo, te ofrece las pautas necesarias para entenderte, porque **este libro va más allá de curarte de lo que sea que te esté bloqueando: trata de llegar a conocerte de un modo íntimo para que puedas aprovechar la vida al máximo.**

Fecha de publicación: 20/10/2021

Sello Editorial: Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Image not found or type unknown

Dra. Sophie Mort

Sophie Mort, conocida como Dr. Soph, es psicóloga clínica con un máster en Neurociencia y un doctorado en Psicología Clínica. Es una de los pocos psicólogos clínicos en el mundo que están sacando la psicología de la sala de terapia. Tras ser testigo del asombroso declive de la salud mental en el Reino Unido, decidió abandonar su puesto como psicóloga clínica en el Servicio Nacional de Salud para ampliar el acceso de las personas a una buena salud mental.

Desde 2018, ha ayudado a miles de personas a gestionar su bienestar emocional, compartiendo su conocimiento en Instagram, en su blog y a través de su consulta privada online. Ha aparecido en medios globales como *Vice Magazine*, *Girlboss*, *Psych Central* y *Teen Vogue*. *Cómo ser una persona* es su primer libro.