

image not found or type unknown



Leer en caso de emergencia

Dra. Olivia Remes

Fecha de publicación:
01/06/2022

Un kit perfecto para manejar los estados de ánimo negativos que nos impiden vivir con serenidad y equilibrio.

Sello Editorial:
Zenith

¿Te notas con más estrés y ansiedad? ¿Te sientes triste, o con el ánimo decaído? ¿Te cuesta tomar decisiones? ¿Procrastinas todo el tiempo en el trabajo y se te acumulan las obligaciones? ¿Esperas la solución perfecta a todos tus problemas? Si es así, este libro es tu salvavidas.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

La Dra. Olivia Remes ha pasado la última década investigando cómo cuidar de nuestra salud mental. En 10 breves capítulos, dedicados a problemas concretos, comparte las estrategias para superar los pequeños altibajos emocionales de la vida diaria: cómo tomar decisiones, cómo utilizar el sentido del humor para gestionar el estrés, cómo evitar sentirte solo o rechazado... **Aquí encontrarás una guía con información clave y paso a paso para ayudarte a combatir los patrones y los estados de ánimo que te limitan.**

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Dra. Olivia Remes

La **doctora Olivia Remes** es investigadora sobre salud mental en la Universidad de Cambridge, conferenciante y coach personal. Ha investigado trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión, y estrategias de afrontamiento. Colabora de manera habitual con BBC Radio Cambridgeshire y ha participado en *Late Night Woman's Hour* y en la National Public Radio de Estados Unidos. Su trabajo ha aparecido en publicaciones de todo el mundo y sus charlas TED acerca de la ansiedad, la soledad y las estrategias de afrontamiento han recibido en torno a tres millones de visitas.