



Leer en caso de emergencia

Dra. Olivia Remes

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

¿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.

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.**

Fecha de publicación:

01/06/2022

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

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.