

¿Por qué Nadie Me Lo Dijo Antes?

DRA. JULIE SMITH

DIANA



Fecha de publicación:
15/06/2022

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



¿Por qué nadie me lo dijo antes?

Julie Smith

Herramientas concretas y al alcance de todos para aprender a sortear las situaciones difíciles del día a día, de la mano de la empoderadora psicóloga y estrella de TikTok la Dra. Julie Smith.

«Sentirás como si tuvieras a un terapeuta sentado a tu lado todo el tiempo, empoderándote en cada situación para que actúes desde la mejor versión de ti mismo», **Nicole LePera, autora bestseller del New York Times**

«Inteligente, esclarecedora y cálida, la Dra. Julie es a la vez la experta y la amiga sabia que todos necesitamos», **Lori Gottlieb, autora bestseller del New York Times**

Basándose en sus años de experiencia como psicóloga clínica, la doctora Julie Smith, que ha revolucionado las redes sociales compartiendo contenidos de gran utilidad sobre la salud mental, te enseña en este libro todo lo que necesitas saber para sortear con éxito los altibajos más comunes de la vida.

Repleto de los recursos secretos de una avisgada terapeuta, este libro resulta imprescindible para aquellas personas que desean cuidar de su salud mental. La doctora Julie Smith ofrece consejos expertos pero sencillos, así como técnicas potentes para fomentar nuestra resiliencia, sin importar lo que esté sucediendo a nuestro alrededor. Escrito en capítulos cortos y con un estilo ágil y práctico, puedes ir directo a la sección que necesites en función del reto al que te estés enfrentando e inmediatamente encontrarás las herramientas apropiadas para ayudarte, por ejemplo, a:

- Gestionar la ansiedad
- Manejar las críticas
- Controlar los estados de ánimo
- Construir más autoconfianza
- Encontrar tu motivación
- Aprender a perdonarte
- Gestionar las relaciones
- Deshacerte de los mitos del amor

Este libro da en el clavo respecto a los asuntos que más nos afectan a todos en el día a día y **ofrece soluciones prácticas y sencillas** que te pueden llegar a cambiar la vida.

Julie Smith

La **DOCTORA JULIE SMITH** es psicóloga clínica, educadora, bloguera y propietaria de una consulta privada. Es miembro de la Asociación Británica de Psicoterapia Cognitiva y Conductual (BABCP). Ha dedicado su carrera a aprender sobre la salud mental en los adultos y las complejidades de la mente humana. Su misión es ayudar a que la educación sobre salud mental de alta calidad sea accesible para todo el mundo. Le apasiona su trabajo y ha dedicado su carrera a apoyar a las personas en tiempos difíciles y a brindarles las mejores herramientas disponibles para desarrollar resiliencia y confianza. Aprovecha las redes sociales, donde tiene más de siete millones de seguidores, para divulgar temas importantes referidos a la salud mental. Julie lanzó su cuenta de TikTok para llegar a más personas; sus publicaciones ya han acumulado más de veinte millones de «me gusta». Su primer libro, *¿Por qué nadie me lo dijo antes?*, fue un éxito de ventas internacional. Ha aparecido en *BBC Breakfast*, *CNN International*, *Lorraine*, *Radio 2*, *Radio 5 Live* y en *The Observer*, *The Mail on Sunday*, *The Evening Standard* y *The Daily Telegraph*. Vive en Hampshire, Inglaterra, con su esposo y sus tres hijos.