

image not found or type unknown



# De la ansiedad a la calma

**Alison Seponara**

**Fecha de publicación:**  
11/10/2022

Descubre soluciones prácticas y naturales para abordar la ansiedad con esta guía imprescindible, de la mano de una de las mayores expertas internacionales.

**Sello Editorial:**  
Diana

La ansiedad es uno de los trastornos mentales que más ha crecido en los últimos años, convirtiéndose en una auténtica epidemia ¿Cómo abordarla cuando irrumpe en nuestra vida y parece adueñarse de ella? En *De la ansiedad a la calma*, la psicoterapeuta y creadora de la cuenta de Instagram @TheAnxietyHealer, Alison Seponara aporta su experiencia como terapeuta especialista y también como paciente para calmar eficazmente la ansiedad y restablecer la serenidad del cuerpo y de la mente. Esta guía práctica está repleta de actividades, herramientas y técnicas concretas basadas en la ciencia que calman nuestro sistema nervioso y brindan una mayor sensación de control sobre nuestras mentes y cuerpos.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

Un libro muy sencillo de usar que incluye todo lo que necesitas para ayudarte a tratar la ansiedad de manera holística y crear tu propia caja de herramientas para sobrellevarla, como descubrimientos innovadores para ayudarte a controlar las reacciones de tu cuerpo, trucos mentales, técnicas de respiración, estrategias de enraizamiento para manejar la ansiedad, ejercicios preventivos, remedios naturales... ¡Y más!

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Esta es una lectura esencial para cualquier persona que esté cansada de vivir con ansiedad y busque soluciones útiles para aplicar en cualquier momento y en cualquier lugar.

image not found or type unknown



## Alison Seponara

**Alison Seponara** es la terapeuta creadora de @TheAnxietyHealer. Psicoterapeuta licenciada y sanadora de la ansiedad, Alison se especializa en terapia cognitiva conductual y psicología positiva basada en el mindfulness con personas que luchan contra los trastornos de ansiedad. Conocida como «The Anxiety Healer» en Instagram, Alison se dedica a acabar con el estigma de la salud mental al ofrecer un espacio seguro para que las personas de todo el mundo encuentren una comunidad de apoyo libre de juicios y prejuicios. Alison también es la anfitriona del podcast The Anxiety Chicks en el que utiliza su experiencia personal y su experiencia como terapeuta para educar a los oyentes acerca de los trastornos de ansiedad, la conexión mente/cuerpo, los ataques de pánico, la salud intestinal, los remedios holísticos y, lo más importante, la realidad de la salud mental. Alison es la fundadora de The Anxiety Healing School, un plan de estudios *online* con múltiples cursos de curación que ayudan a los estudiantes a aprender cómo combatir los pensamientos intrusivos, enfrentar los miedos y reconfigurar a un cerebro ansioso. Vive y trabaja en Pensilvania