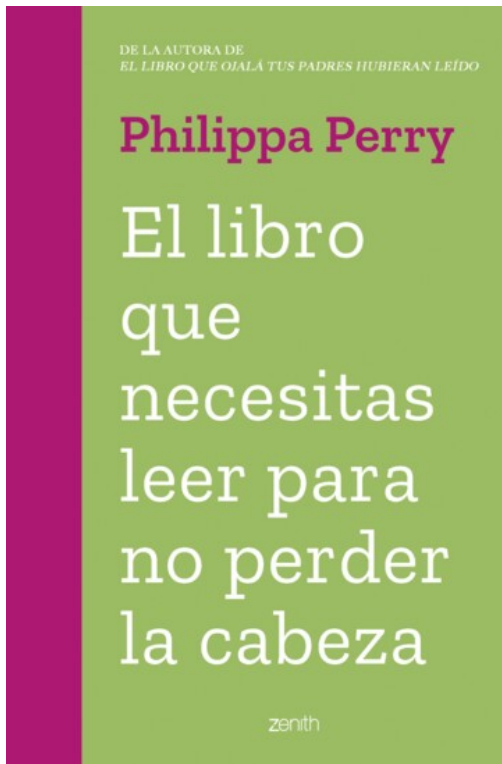




El libro que necesitas leer para no perder la cabeza

Philippa Perry

Philippa Perry, autora del éxito *El libro que ojalá tus padres hubieran leído*, nos revela qué podemos hacer para cambiar y lograr un mayor equilibrio mental.

No existe un conjunto simple de instrucciones que pueda garantizar la cordura pero, si queremos superar las dificultades emocionales y ser más felices, hay cuatro áreas en las que podemos influir para generar el cambio hacia un mayor equilibrio mental: la autoobservación, nuestras relaciones con los demás, el estrés y nuestra narrativa personal. Con su característico estilo directo y muy divulgativo, la reconocida psicoterapeuta Philippa Perry nos muestra que esta es la vía a seguir para sentirnos un poco más relajados y un poco más realizados en una guía profundamente útil para enfrentar los muchos desafíos que la vida nos presenta.

Fecha de publicación:

30/11/2022

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Philippa Perry

Philippa Perry se formó como psicoterapeuta y ha trabajado en el campo de la salud mental durante más de 20 años. En 2010 publicó una novela gráfica, *Couch Fiction*, que muestra el proceso de la psicoterapia. Es autora del *bestseller* mundial *El libro que ojalá tus padres hubieran leído*, que lleva más de 1,3 millones de ejemplares vendidos y se ha traducido a más de 40 idiomas.

Además de su trabajo como psicoterapeuta, Perry es presentadora de radio y televisión, ha trabajado en varios documentales y escrito otros dos libros. Vive en Londres con su marido, el artista Grayson Perry, con el que tiene una hija, Flo.