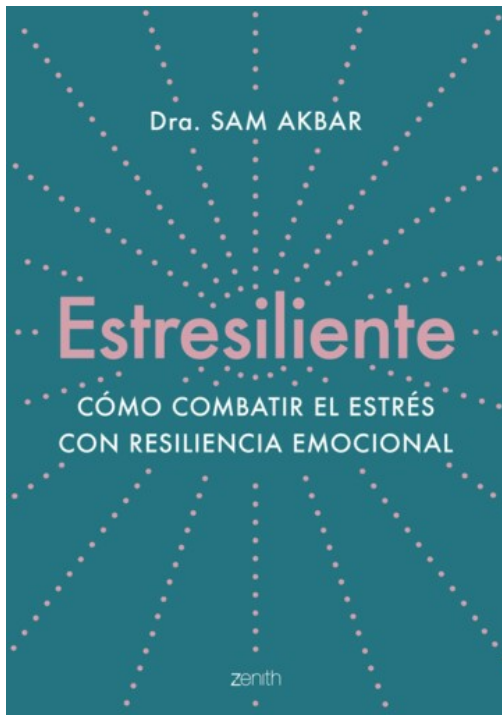




Estresiliente

Dra. Sam Akbar

Un libro esencial para desarrollar resiliencia emocional y responder de manera efectiva al estrés del día a día.

¿Te imaginas lo liberador que sería centrarte en lo que de verdad te importa, en vez de estar en un tira y afloja con tus emociones? ¿Y si pudieras concentrar tu energía en cosas que convirtiesen tu vida en algo gratificante y con sentido?

Estas páginas son una guía práctica para reconocer el estrés que acumulamos a diario y para aprender a afrontarlo de manera que nos permita tener una vida más tranquila. La clave está en la capacidad de ser «estresiliente», de hacer sitio a todas las emociones en momentos de estrés y de ser más compasivos con nosotros mismos ante los desafíos que se nos presentan. En capítulos breves y prácticos, este libro nos proporciona una serie de ejercicios y reflexiones que nos llevarán a modificar muchos malos hábitos mentales para llevar una vida mejor y más gratificante frente al estrés.

Fecha de publicación:

16/11/2022

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Dra. Sam Akbar

La Dra. Sam Akbar es psicóloga clínica con más de diez años de experiencia, especializada en el tratamiento de refugiados con trastorno de estrés postraumático que han sobrevivido a la tortura, la guerra o la violencia sexual. También forma en el tratamiento de traumas a otros psicólogos en todo el mundo, desde Irlanda hasta los campos de refugiados del norte de Irak.