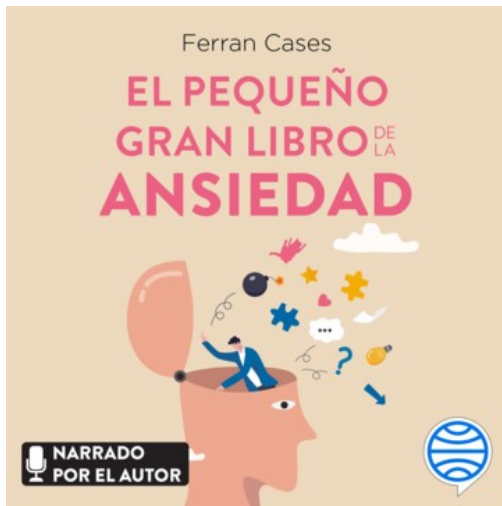




Fecha de publicación:

27/04/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



El pequeño gran libro de la ansiedad

Ferran Cases

El experto en ansiedad Ferran Cases presenta un manual sencillo y práctico para conocer los trastornos de ansiedad y aprender a superarlos, además de un pequeño curso sobre la auténtica felicidad.

NUEVA EDICIÓN ACTUALIZADA

Soy Ferran Cases, conferenciante, escritor y divulgador **experto en ansiedad**. La primera persona que contactó conmigo desde que me dedico a esto me dijo que no se creía que aplicando lo que le estaba contando pudiese salir de la ansiedad. Desde ese día hemos ayudado junto a mi equipo de psicólogos a miles de personas en los últimos once años. Habrás visto muchos libros en los últimos meses que hablan sobre ansiedad. Este no es uno más, déjame decirte por qué.

Porque está escrito desde la **experiencia personal** y no hay nadie mejor que alguien que lo ha sufrido para empatizar contigo. Porque son capítulos cortos y aplicables, llenos de información de valor. Porque probablemente lo has leído todo sobre la ansiedad, pero nadie te ha contado qué es lo que realmente tienes que hacer. Porque aquí no nos casamos con nadie: te hablo de neurociencia y también de yoga y meditación. Si funciona, lo utilizaremos. Porque te resumo en 4 simples puntos cada uno de los capítulos. Sé por lo que estás pasando y sé lo que necesitas.

Y muchas más cosas que ahora vas a empezar a descubrir...

Quiero que sepas que se publicó una primera versión de este libro hace tres años y ya lo han leído más de 13.500 personas.

Esta nueva edición, revisada y ampliada, incluye ejercicios y cinco escalones adicionales que, basados en la filosofía estoica, nos ayudarán a conquistar el arte de la verdadera felicidad.

Ferran Cases

Me llamo **Ferran Cases**. A los 15 años empecé a sufrir ansiedad, hasta que a los 21 desarrollé una parálisis corporal debido a ella. Desde ese momento mi vida cambió. Encerrado en casa, empecé a estudiar cómo funcionaba la ansiedad y qué podía hacer para librarme de ella. Cuando lo conseguí, decidí contárselo al mundo, porque yo me sentí muy solo en todo este proceso, y no quiero que nadie se sienta igual.

Así que decidí empezar a dar charlas y escribir libros contando mi experiencia. Me he rodeado de un fabuloso equipo de científicos, psicólogos y terapeutas, y he creado un curso que ha ayudado a miles de personas a superar su ansiedad. Gracias a haber sufrido ansiedad hago lo que hago y soy quien soy.

Desde hace unos años la vida me ha llevado a divulgar sobre salud mental y bienestar, y aunque la ansiedad sigue siendo mi tema central, hablo de muchos aprendizajes que esta me ha enseñado y que se pueden aplicar con éxito para ser más feliz en un mundo cada vez más cambiante y veloz.

www.ferrancases.com