



Fecha de publicación:
02/05/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



¡Hola, ansiedad!

Núria Gabernet i Díaz

¿Quieres saber por qué te sientes así?

La ansiedad puede conducirte a la felicidad y al bienestar

La ansiedad se considera una de las lacras de nuestro tiempo, y cuando se habla de ella lo habitual es tratarla como a una enemiga. Pero Núria Gabernet plantea una nueva forma de verla, te enseña a relacionarte con la ansiedad de manera constructiva y te invita a observarla y convertirla en una experiencia sanadora.

Tras años de investigación personal y estudios multidisciplinarios sobre el tema, la autora ofrece un enfoque integrativo de la ansiedad: se adentra en sus bases biológicas y psicológicas, repasa las funciones que ejerce en nuestra vida y ofrece estrategias para comprenderla y transformarla.

Este libro recorre las principales causas que generan ansiedad, te guía y te interpela para que te observes y conozcas cómo, cuándo y por qué aparece, te proporciona herramientas para gestionarla y te anima a explorarlas para descubrir cuáles son las que mejor te pueden funcionar.

Aprende a mantener una relación amigable con tu ansiedad, deja a un lado el sufrimiento que te provoca y escucha lo que tiene que decirte. Mírala de frente y considérala tu aliada, pues te informa de lo que no funciona en tu vida, lo que te perjudica o no te satisface. Deja de rechazarla y permite que te conduzca a un nuevo bienestar.

Núria Gabernet i Díaz

Núria Gabernet i Díaz es bióloga y psicóloga integrativa. Cuenta con un posgrado en Psiconeuroinmunología Clínica y un máster en Fitoterapia. Gran parte de su vida la ha dedicado a la divulgación ambiental y a la promoción de la salud. Amante de la naturaleza, no se cansa de repetir que medio ambiente y salud forman un binomio indisoluble, en el que el segundo no puede existir sin el primero: es imposible estar sanos en un planeta enfermo.

Es autora de *La salut a través del moviment, la natura i l'alimentació* (Esstudio Ediciones), y a través de su proyecto personal, *Nu Natura i Salut*, comparte sus conocimientos y su experiencia para facultar a las personas en la autopromoción de la salud a nivel físico, mental y emocional.