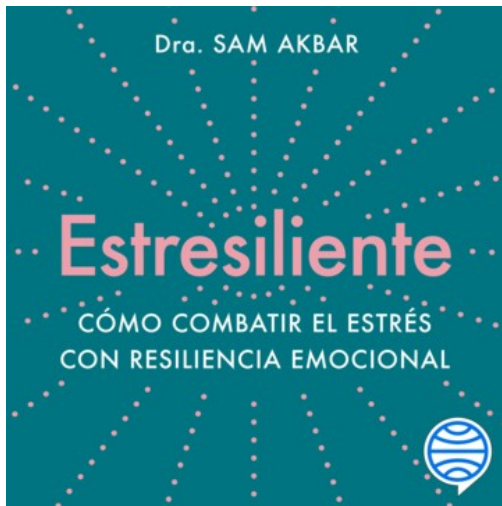




Fecha de publicación:
20/10/2023

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Estresiliente

Dra. Sam Akbar

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

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.

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.