

image not found or type unknown



Calma tu puta cabeza

Dra. Faith G. Harper

Fecha de publicación:

17/01/2024

Sello Editorial:

Temas de Hoy

Contacto de prensa

Nombre: Elia Crego

Email:

elia.crego@planeta.es

HAZ QUE TU CEREBRO TRABAJE A TU FAVOR, NO EN TU CONTRA, Y ENCUENTRA DE UNA VEZ POR TODAS LA FELICIDAD.

HAZ QUE TU CEREBRO TRABAJE A TU FAVOR, NO EN TU CONTRA, Y ENCUENTRA DE UNA VEZ POR TODAS LA FELICIDAD.

EL FENÓMENO QUE HA AYUDADO A SENTIRSE MEJOR A MÁS DE 5 MILLONES DE LECTORES A TRAVÉS DE LA NEUROCIENCIA Y UN GRAN SENTIDO DEL HUMOR.

Nuestros cerebros hacen todo lo posible por ayudarnos, pero a veces pueden comportarse como unos verdaderos imbéciles. Se empeñan en atraparnos, iniciando una discusión estéril, convirtiéndonos en adictos o encerrándonos en nosotros mismos. Y, por mucho que les pedimos que dejen de hacerlo, parece que tienen voluntad propia. Pues bien, para eso está este libro.

Con humor, paciencia y algunas palabrotas, la doctora Faith G. Harper comparte sus conocimientos sobre la ciencia que explica lo que sucede dentro de nuestro cerebro y nos ayuda a reentrenarlo para que este responda a la vida cotidiana sin incendiarlo todo a su paso. Si estás trabajando para lidiar con el estrés, la ansiedad, la depresión y los viejos traumas o si, sencillamente, quieres ser capaz de responder de manera más mesurada y relajada a ciertas situaciones, este libro puede ayudarte a juntar las piezas y a recuperar tu vida y tu cabeza.

image not found or type unknown



Dra. Faith G. Harper

Faith G. Harper es una mujer graciosa y divertida con un doctorado. Es consejera profesional, sexóloga y nutricionista. Ha sido profesora adjunta universitaria y conferenciante en TEDx. Es colaboradora en varias revistas muy populares sobre temas como la ansiedad, la depresión y el duelo, además de *bestseller* internacional gracias al libro *Calma tu p*ta cabeza*.