

image not found or type unknown



Rayarse no es la solución

Mari Zafra

Fecha de publicación:
29/05/2024

Una guía para desengancharte de la rumia, dejar de darle vueltas a lo mismo todo el tiempo y retomar las riendas de tu vida.

Sello Editorial:
Zenith

Una guía para desengancharte de la rumia, dejar de darle vueltas a lo mismo todo el tiempo y retomar las riendas de tu vida.

Contacto de prensa

¿Tu mente entra a menudo en un bucle de pensamientos del que es imposible salir? ¿Te has comido alguna vez el coco intentando descifrar la actitud, los mensajes o las conductas de otra persona? ¿Vaticinas con antelación lo que va a ocurrir y eso te bloquea o te hace sufrir?

Nombre: Paloma Cordon

Rayarse (o rumiar, en términos psicológicos) es darle mil vueltas a algo que nos desagradan en busca de un remedio para que esa sensación se marche. Puede parecer un buen plan, pero no te dejes engañar: no es lo mismo que reflexionar y hallar la solución a un problema. Lo que haces es desconectar del aquí y ahora y no llegar a emprender las acciones que se corresponden con tus valores y tu identidad.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

En este libro encontrarás las claves para detectar la rumia y aprender a desengancharte de ella cuando aparezca. La psicóloga Mari Zafra te propone **una nueva forma de relacionarte con tus emociones y pensamientos para que seas tú, y no ellos, quien esté al volante de tu vida.** Para que vuelvas a ese lugar donde sí se mueven fichas para resolver problemas: el presente.

image not found or type unknown



Mari Zafra

Maria Zafra Porcel (Barcelona, 1994), más conocida como Mari, es graduada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Cursó el Master en Psicología Clínica y de la Salud (ISEP), donde también se diplomó en Sexología Clínica y Terapia de Pareja. Además, es Diplomada en Arte Dramático (teatro, cine y televisión), disciplina que, junto a su amplia formación en terapias contextuales, forma parte de su metodología actual.

Tras viajar a Estados Unidos para completar su formación, en 2020 empezó su proyecto profesional Psikigai, dedicado a la psicoterapia y a la divulgación psicológica de forma distendida, accesible y artística. En la actualidad, trabaja como psicóloga en su propio proyecto para mejorar la salud mental de las personas. Además, realiza talleres para distintas empresas y colabora en distintos proyectos audiovisuales de divulgación sobre salud mental.

[@psikigai](#)

marizafra.com