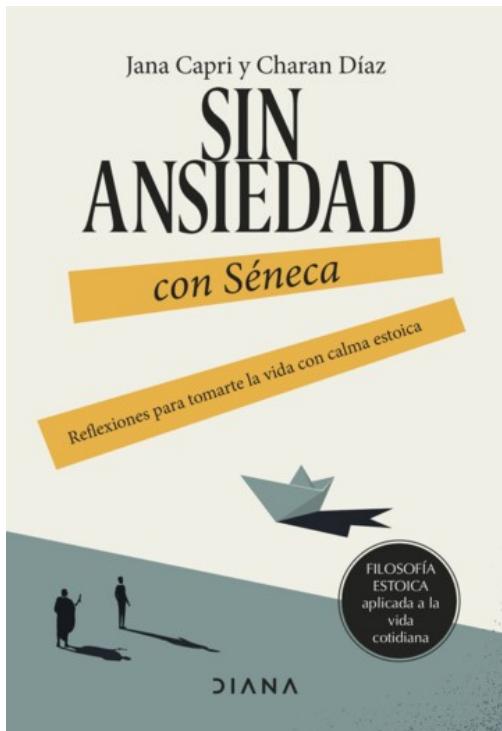




**Fecha de publicación:**  
29/05/2024

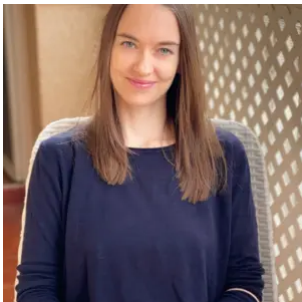
**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## Sin ansiedad con Séneca

**Jana Capri, Charan Díaz Arquillo**

Un pequeño libro que nos ayuda a vivir sin ansiedad y más plenamente de la mano de un coach muy especial: el filósofo Séneca.

**Un pequeño libro que nos ayuda a vivir sin ansiedad y más plenamente de la mano de un coach muy especial: el filósofo Séneca.**

¿Te sientes abrumado por los desafíos de la vida? ¿Te preocupan tu trabajo, tus relaciones y tu salud? ¿Quieres saber cómo manejar situaciones estresantes y ansiosas? ¿Qué tal si pudieras recibir consejos del gran filósofo Séneca?

En este libro, descubrirás 79 preguntas sobre la vida y sus respuestas, adaptadas a un lenguaje moderno y fácil de entender. Además, los autores han integrado reflexiones psicológicas que te ayudarán a profundizar en los mensajes y a tener una actitud más tranquila ante la vida. Cuando te enfrentes a desafíos en el amor, en el trabajo, en la familia, en las relaciones sociales o en la salud, estas enseñanzas te darán perspectiva y elevarán tu conciencia. Y no solo eso, sino que también te permitirán descubrir nuevas formas de pensar y actuar ante situaciones que antes te parecían imposibles de manejar.

Es una guía práctica y amena que te permitirá acceder a la sabiduría de uno de los filósofos más importantes de la historia, y aplicarla a tu vida cotidiana de una manera efectiva y transformadora. ¡Deja que Séneca te acompañe en tu camino hacia una vida más plena y satisfactoria!

## Jana Capri

**Jana Capri** vive en Barcelona, habla cinco idiomas y es licenciada en traducción e interpretación por la Universidad Carolina de Praga. Es Master Practitioner en PNL (Programación neurolingüística), estudió astrología psicológica, escritura creativa, es bloguera y coautora de varios libros. Jana es aficionada a la psicología y al crecimiento personal. Le encanta leer cuentos a su hijo y escribir libros que inspiran y nos hacen sentir mejor.

## Charan Díaz Arquillo

**Charan Díaz Arquillo** es psicólogo titulado por la Universidad Autónoma de Barcelona con 20 años de experiencia en áreas de la psicología como salud mental (psicoterapia), educación y empresa. Master en Psicoterapia Integradora Humanista, Postgrado en Hipnosis Clínica por la Universidad de Barcelona, Postgrado en Mindfulness y especialización en RRHH. Es autor y coautor de varios libros. Aficionado a la filosofía hindú y griega, los cuentos orientales, y la mitología.

