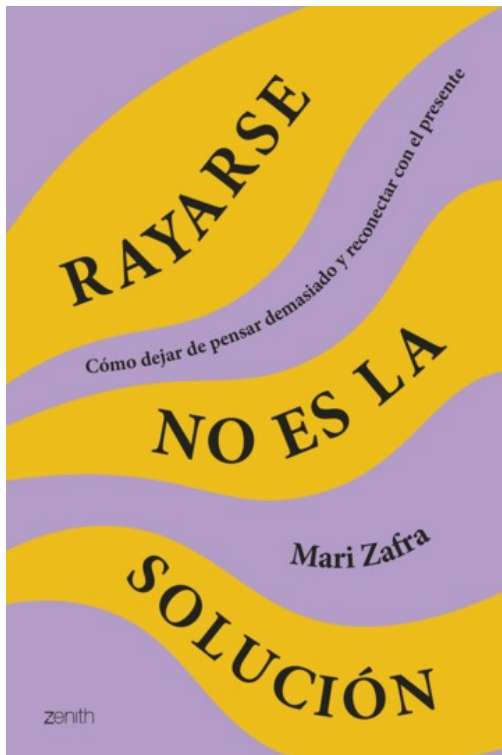




Fecha de publicación:
29/05/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Rayarse no es la solución

Mari Zafra

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

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

¿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?

Rayarse (o rumiar, en términos psicológicos) es darle mil vueltas a algo que nos desagrada 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.

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.

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](https://www.instagram.com/psikigai)

marizafra.com