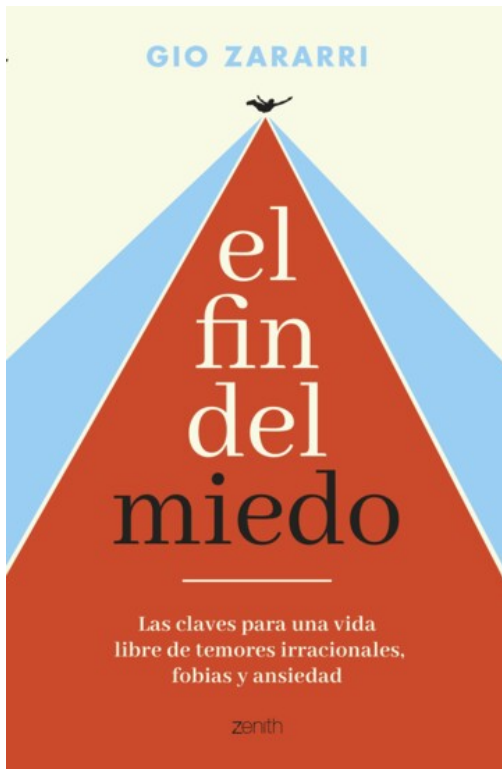




El fin del miedo

Gio Zararri

Gio Zararri, autor del bestseller *El fin de la ansiedad*, presenta un manual para comprender, afrontar y superar los temores que nos bloquean y nos impiden vivir con serenidad.

Gio Zararri, autor del bestseller *El fin de la ansiedad*, presenta un manual para comprender, afrontar y superar los temores que nos bloquean y nos impiden vivir con serenidad.

¿Te aterra salir a la calle o entrar en lugares llenos de gente? ¿Tienes temores irracionales que no puedes explicar? Todos hemos sentido miedo alguna vez, y está bien que así sea. El problema ocurre cuando el miedo se manifiesta continuamente en nuestra vida, interfiriendo en nuestras relaciones y condicionando nuestras decisiones; en resumen, limitando nuestra vida.

En este libro, el *coach* y experto en ansiedad Gio Zararri nos ayuda a recuperar el control y comparte estrategias prácticas y muy útiles para dirigir nuestra vida sin que el miedo nos condicione. **Con su método en cuatro fases comprenderemos la manera en que nuestro cerebro procesa el miedo y averiguaremos cómo podemos gestionarlo de manera efectiva.** En estas páginas aprenderás que la clave reside en darle al miedo su justo valor, para así hacerle frente cuando sea necesario y, de este modo, vivir con confianza y sin limitaciones.

Fecha de publicación:
05/06/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Gio Zararri

Gio Zararri (Vitoria, 1978) es el seudónimo de Sergio González de Zárate Pérez de Arrilucea, ingeniero informático y *coach* experto en el trastorno de ansiedad. Escribió *El fin de la ansiedad* impulsado por la necesidad de compartir su proceso frente a la enfermedad y el mensaje que esta trajo a su vida.

Tras convertirse en uno de los libros más vendidos y mejor valorados de habla hispana sobre la ansiedad, continuó escribiendo e investigando y, en poco tiempo, sus libros se han convertido en títulos de referencia sobre los problemas emocionales, llegando a entrar en las listas de libros más vendidos en numerosas ocasiones. Ha aparecido en medios informativos como Telecinco, RTVE, cadena COPE, *radio caracol* y muchos otros, y en revistas como *Qué leer*, *Tendencias* o *ABC bienestar*.