



Fecha de publicación:
18/09/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tu terapeuta de bolsillo

Annie Zimmerman

Una conocida psicoterapeuta y tiktoker nos ofrece un kit de herramientas para transformarnos, con consejos para sanar el trauma, construir relaciones saludables y tomar las riendas de la salud mental.

Una conocida psicoterapeuta y tiktoker nos ofrece un kit de herramientas para transformarnos, con consejos para sanar el trauma, construir relaciones saludables y tomar las riendas de la salud mental.

Todos los días, la psicoterapeuta y sensación de las redes sociales, Annie Zimmerman, se encuentra con pacientes que están atravesando dificultades en sus vidas. Se comprometen a hacer cambios, pero están atrapados mientras se hacen las mismas preguntas: ¿por qué sigo volviendo a una mala relación?, ¿por qué perdí el control?, ¿qué estoy haciendo mal? Aquí está la respuesta: no hay nada malo en ellos. Solo están haciendo las preguntas equivocadas.

En *Tu terapeuta de bolsillo*, Annie Zimmerman nos muestra que al entender cómo nuestras vidas tempranas moldean nuestro comportamiento como adultos, podemos empezar a desentrañar las formas en que nos bloqueamos.

Ya sean conflictos en nuestras relaciones, autocrítica negativa, ansiedad, depresión o cualquier otro problema emocional, este libro nos capacita para profundizar en nuestro pasado y comenzar a resolver nuestros problemas en el presente.

Con *Tu terapeuta de bolsillo*, no tenemos que luchar solos. Al desglosar ideas complejas y ofrecer ejercicios simples a lo largo del libro, esta guía nos brinda las herramientas expertas que necesitamos para encontrar más propósito, resiliencia y alegría en nuestro día a día.

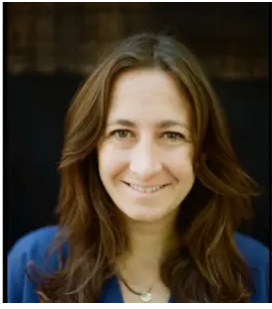
«Annie Zimmerman trata la salud mental con un deber de amor y una apreciación de la condición humana». **Booklist** (reseña destacada)

«Con sabiduría, empatía y consejos prácticos, como los cinco pasos para manejar el sufrimiento y ejercicios de reflexión, el libro la psicoterapeuta Annie Zimmerman sirve como un conjunto de herramientas para deshacernos de hábitos tóxicos y abrazar la verdadera alegría». **Women's World Book Club**

«Tu terapeuta de bolsillo es una masterclass en psicología humana que te ayudará a entenderte mejor a ti y a tus relaciones. Annie Zimmerman tiene un don a la hora de guiar a los lectores hacia una vida con relaciones más plenas y sostenibles. Este libro es para cualquier persona que quiera tener más autoconciencia y quiera fortalecer su relación consigo mismo, o profundizar en sus vínculos con los demás». **Dra. Nicole LePera**, autora #1 *New York Times* con *How to Do the Work*

«*Tu terapeuta de bolsillo* es una guía vital y práctica para comprender tus emociones, mejorar tus relaciones y abandonar creencias limitantes. Todo el mundo puede beneficiarse de los consejos expertos y las sabidurías de Annie». **Mo Gawdat**, autor internacional de bestsellers de *El algoritmo de la felicidad* (Zenith, 2018)

«*Tu terapeuta de bolsillo* es una lectura esencial para cualquiera que quiera entenderse mejor a sí misma y sus relaciones. Está escrito con claridad, experiencia y conocimiento que ayudará a cualquier persona interesada en el autoconocimiento». **Owen O'Kane**, exlíder de salud mental del NHS y autor de los bestsellers de *The Sunday Times*, *Ten to Zen* y *How to Be Your Own Therapist*.



Annie Zimmerman

Annie Zimmerman es psicoterapeuta y una conocida divulgadora de TikTok. Utiliza una aproximación psicodinámica a su trabajo terapéutico. Doctorada en Psicología, se ha especializado en enseñar a sus pacientes acerca de cómo las estrategias que elaboraron en la infancia temprana han contribuido a crear patrones poco saludables en la edad adulta. Vive en Londres, donde tiene su consulta privada. Puedes seguirla en TikTok e Instagram como @your_pocket_therapist.