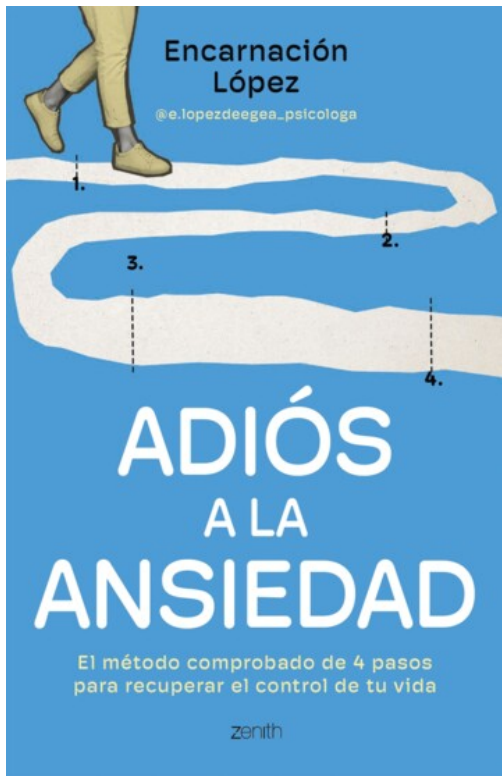




# Adiós a la ansiedad

## Encarnación López

Descubre el enfoque revolucionario para vencer la ansiedad en tan solo 4 pasos.

### Descubre el enfoque revolucionario para vencer la ansiedad en tan solo 4 pasos.

Este libro te ofrece un método comprobado que te guiará semana a semana durante tres meses hacia la liberación definitiva de la ansiedad. Desarrollado por una psicóloga experta que ha enfrentado en primera persona los desafíos de este trastorno, el programa se basa en años de práctica clínica y estudios científicos para brindarte un enfoque práctico y accesible que podrás aplicar en cualquier momento y lugar.

Inspirado en las audaces aventuras de Indiana Jones, el método transforma tu lucha contra la ansiedad en una emocionante expedición al interior de tu mente. A través de estrategias claras y herramientas efectivas, aprenderás a afrontar tus miedos, recuperar la confianza y fortalecer tu bienestar mental.

#### Fecha de publicación:

28/05/2025

#### Sello Editorial:

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## Encarnación López

**Encarnación López** es licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona, con especialización en Psicopatología Clínica. Con más de diecisiete años de experiencia en el tratamiento de trastornos de ansiedad y trastornos alimentarios, ha ejercido en consulta privada en diversas ciudades y ha colaborado con el Departamento de Justicia. Recientemente, ha ampliado su audiencia a través de talleres y conferencias en línea para psicoeducar al público general. Actualmente, lidera un programa de entrenamiento psicológico de cuatro meses para gestionar la ansiedad, basado en su experiencia en terapia individual.