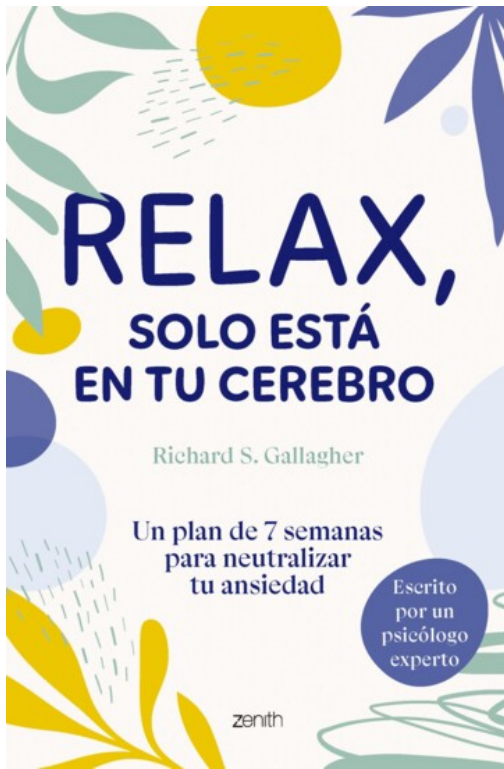




Relax, solo está en tu cerebro

Richard S. Gallagher

Gestiona y reduce tu ansiedad en 7 semanas a través de los ejercicios de este práctico *journal* basado en la terapia cognitivo-conductual.

Gestiona y reduce tu ansiedad en 7 semanas a través de los ejercicios de este práctico *journal* basado en la terapia cognitivo-conductual.

Cuando la ansiedad ataca, existen herramientas comprobadas que te ayudan a mantener la calma y a controlar tus sentimientos, pero solo funcionan si tienes el hábito de usarlas. Este diario te muestra en tan solo 7 semanas cómo desarrollar ese hábito, con ejercicios terapéuticos y orientación que facilitan el trabajo con la ansiedad.

A partir de los consejos del autor, aprenderás sobre diferentes aspectos de la ansiedad y cómo te afectan, qué factores la desencadenan y cómo sobrellevarlos, prevenirlos e incluso evitarlos.

Fecha de publicación:

18/06/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Richard S. Gallagher

Richard S. Gallagher es terapeuta matrimonial y familiar especializado en el tratamiento de trastornos de ansiedad.