



Fecha de publicación:
24/09/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



El pequeño gran libro de la ansiedad

Ferran Cases

El experto en ansiedad Ferran Cases presenta un manual sencillo y práctico para conocer los trastornos de ansiedad y aprender a superarlos, además de un pequeño curso sobre la auténtica felicidad.

El experto en ansiedad Ferran Cases presenta un manual sencillo y práctico para conocer los trastornos de ansiedad y aprender a superarlos, además de un pequeño curso sobre la auténtica felicidad.

Soy Ferran Cases, conferenciante, escritor y divulgador experto en ansiedad. La primera persona que contactó conmigo desde que me dedico a esto me dijo que no se creía que aplicando lo que le estaba contando pudiese salir de la ansiedad. Desde ese día hemos ayudado junto a mi equipo de psicólogos a miles de personas en los últimos once años. Habrás visto muchos libros en los últimos meses que hablan sobre ansiedad. Este no es uno más, déjame decirte por qué.

- Porque está escrito desde la experiencia personal y no hay nadie mejor que alguien que lo ha sufrido para empatizar contigo.
- Porque son capítulos cortos y aplicables, llenos de información de valor.
- Porque probablemente lo has leído todo sobre la ansiedad, pero nadie te ha contado qué es lo que realmente tienes que hacer.
- Porque aquí no nos casamos con nadie: te hablo de neurociencia y también de yoga y meditación. Si funciona, lo utilizaremos.
- Porque te resumo en 4 simples puntos cada uno de los capítulos. Sé por lo que estás pasando y sé lo que necesitas.

Y muchas más cosas que ahora vas a empezar a descubrir...

Quiero que sepas que se publicó una primera versión de este libro hace tres años y ya lo han leído más de 13.500 personas.

Esta nueva edición, revisada y ampliada, incluye ejercicios y cinco escalones adicionales que, basados en la filosofía estoica, nos ayudarán a conquistar el arte de la verdadera felicidad.

Ferran Cases

Me llamo **Ferran Cases**. A los 15 años empecé a sufrir ansiedad, hasta que a los 21 desarrollé una parálisis corporal debido a ella. Desde ese momento mi vida cambió. Encerrado en casa, empecé a estudiar cómo funcionaba la ansiedad y qué podía hacer para librarme de ella. Cuando lo conseguí, decidí contárselo al mundo, porque yo me sentí muy solo en todo este proceso, y no quiero que nadie se sienta igual.

Así que decidí empezar a dar charlas y escribir libros contando mi experiencia. Me he rodeado de un fabuloso equipo de científicos, psicólogos y terapeutas, y he creado un curso que ha ayudado a miles de personas a superar su ansiedad. Gracias a haber sufrido ansiedad hago lo que hago y soy quien soy.

Desde hace unos años la vida me ha llevado a divulgar sobre salud mental y bienestar, y aunque la ansiedad sigue siendo mi tema central, hablo de muchos aprendizajes que esta me ha enseñado y que se pueden aplicar con éxito para ser más feliz en un mundo cada vez más cambiante y veloz.

www.ferrancases.com