



El manual de ejercicios para sentirse bien

David D. Burns

Éste valiosísimo manual consigue, con gran rapidez y facilidad, hacer que nos sintamos bien con nosotros mismos y con las personas a las que queremos, hasta el punto de descubrir que la vida puede ser una experiencia muy estimulante.

En *Sentirse bien*, uno de los libros de autoayuda de mayor éxito de los últimos años, el doctor Burns nos presentó un tratamiento no farmacológico de la depresión sumamente revolucionario.

Ahora, con esta su nueva obra, nos revela técnicas innovadoras y eficaces e incluye ejercicios que ayudarán al lector a enfrentarse a una amplia gama de problemas cotidianos.

Fecha de publicación:

19/01/2012

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



David D. Burns

David D. Burns es catedrático de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford y ha sido profesor en la Harvard Medical School.

Burns se graduó en 1964 en el Amherst College de Massachussets y posteriormente se doctoró en psiquiatría por la Stanford University School of Medicine.

Burns es autor de numerosos libros, entre los que destaca *Sentirse bien*, publicado en 1980 y del cual se han editado más de 4 millones y medio de copias en todo el mundo y actualmente sigue reeditando en más de 20 países.

Actualmente Burns vive con su familia en California, desde donde sigue impartiendo cursos para profesionales de la psiquiatría en todo Estados Unidos y Canadá.