

image not found or type unknown



Adiós, ansiedad

David D. Burns

Fecha de publicación:
20/09/2012

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Por el autor de *Sentirse bien*, bestseller internacional ¡Es posible vencer el miedo sin medicamentos y sin largas terapias!, sólo hace falta un poco de valor, sentido común, y los consejos de la psicología cognitiva que se explican en este libro.

Dos terceras partes de los lectores de *Sentirse bien*, el anterior best-seller del doctor Burns, experimentaron un alivio extraordinario en apenas cuatro semanas. Y a los tres años, no habían sufrido recaída alguna y seguían disfrutando del lado positivo de la vida.

Este libro, *Adiós, ansiedad*, es otra poderosa herramienta que el doctor Burns pone al alcance de quienes sufren. Todo el mundo sabe lo que es sentirse angustiado, preocupado, nervioso, asustado, tenso o lleno de pánico. Con frecuencia, la ansiedad no es más que una molestia, pero a veces puede llegar a incapacitarnos e impedirnos hacer lo que queremos. La buena noticia es que se puede cambiar este círculo tóxico. Las estrategias y pautas que David D. Burns presenta en este libro, sin fármacos ni drogas, se han desarrollado para curar la depresión y todos los tipos concebibles de ansiedad logrando una plena recuperación del paciente.

¡Es posible vencer el miedo sin medicamentos y sin largas terapias!.

Sólo hace falta un poco de valor, sentido común, y los consejos de la psicología cognitiva que se explican en este libro.

image not found or type unknown



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.