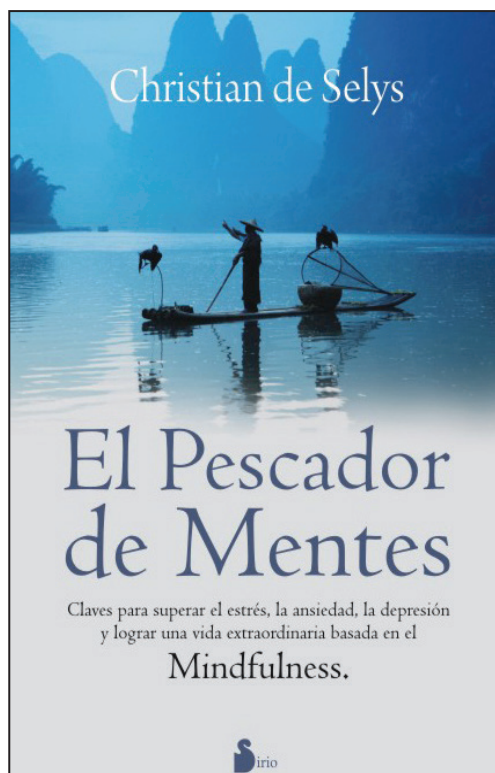


COLECCIÓN
AUTOAYUDA

Autor: Christian de Selys



DESCRIPCIÓN

Este libro propone un plan de trabajo para cambiar los hábitos que no nos permiten ser felices y superar el estrés, la ansiedad y la depresión basándose en el Mindfulness. Nos invita a descubrir que la felicidad está más cerca de lo que creemos.

Nuestra vida se mueve por el amor y el miedo, y este último es el que predomina en muchas ocasiones. Nadie ha descubierto una pastilla que produzca el despertar. El secreto es el trabajo, la constancia, dedicación y el esfuerzo.

AUTOR

Christian de Selys acumula 30 años de experiencia en el campo de la salud. Licenciado en Psicología, Enfermería, Acupuntura, Homeopatía, Osteopatía y Apiterapia. Tiene un máster en Psicología clínica legal y forense y estudios de postgrado en antropología biológica y de la salud.

- ✓ Un repaso por todas las terapias y técnicas de autoayuda.
- ✓ Consejos y ejercicios prácticos y amenos.
- ✓ El autor es psicólogo con amplia experiencia impartiendo cursos de formación

ESPECIFICACIONES

TÍTULO: EL PESCADOR DE MENTES

Editorial: Sirio
ISBN: 9788416233373
Fecha edición: Febrero 2015
Precio: 13,95 € (IVA incluido)

Nº de páginas: 332
Tamaño: 15 x 23 cm.
Encuadernación: Rústica
Materia: Autoayuda