

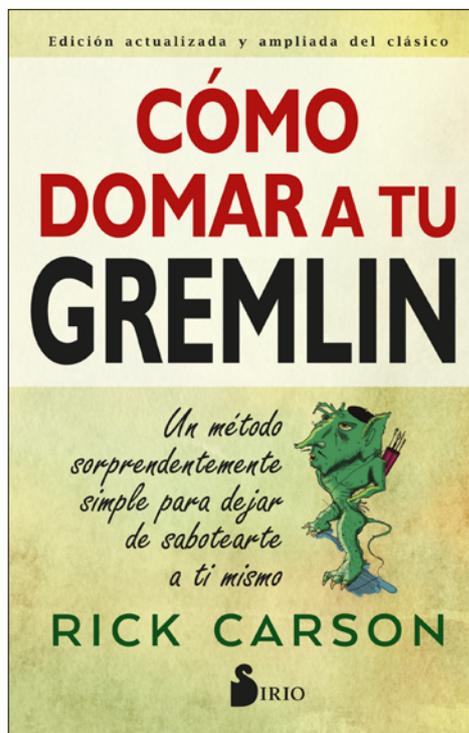


CLÁSICO DE LA PSICOLOGÍA PARA ACALLAR AL CRÍTICO INTERNO



El autor

Desde hace más de treinta y cinco años, **Rick Carson** ha ejercido como consejero, *coach* (personal y corporativo) y formador de profesionales en el ámbito de la salud mental. Su trabajo se utiliza como fuente de referencia en la preparación de psicoterapeutas, coaches, especialistas en el abuso de sustancias, personal de prisiones, maestros, ejecutivos y miembros de organizaciones sin ánimo de lucro, entre otros colectivos. Formó parte del cuerpo docente de la Facultad de Medicina de la Universidad del Suroeste de Texas, y es miembro y supervisor de la American Asociación estadounidense para la terapia matrimonial y familiar. Su obra fundamental, *Cómo domar a tu Gremlin*, ha sido traducida a varios idiomas y no ha parado de reeditarse y venderse desde su aparición en 1984. Rick es fundador y director del Gremlin Taming Institute™. Actualmente vive, junto a su esposa Leti, en Colleyville, Texas. Para más información, visita www.taming-youregremlin.com.



Título: *Cómo domar a tu gremlin.*

Subtítulo: *Un método sorprendentemente simple para dejar de sabotearte a ti mismo.*

Autor: Rick Carson

P. sin IVA: 12,02€

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VSPM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418531231

PVP: 12,50€

Nº págs: 222

BISAC: SEL031000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ Edición **actualizada y ampliada** del clásico de la psicología que ha vendido más de 150.000 copias y ha sido traducido a más de diez idiomas.
- ✓ Un método **eficaz y comprobado** para acabar con el autosabotaje.
- ✓ El gremlin es el **crítico interno**, el narrador en tu cabeza, la fuente de tus pensamientos negativos, todos lo llevamos dentro.
- ✓ Al prestar atención al gremlin descubrirás que **Tú no eres él, sino su observador** a partir de hoy dejará de ejercer el control y empezarás a apreciar y disfrutar tu vida.

TAGS

AUTOSABOTAJE // CREENCIAS // CRÍTICO INTERIOR
AUTOCRÍTICA // AUTOESTIMA // CHARLA INTERNA
PENSAMIENTOS NEGATIVOS // LIBERACIÓN
AUTOAYUDA // RELACIONES // ANSIEDAD DEPRESIÓN
BIENESTAR // FOBIA // PSICOLOGÍA TERAPIA
PSICOTERAPIA



9 788418 531231

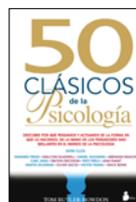
Sinopsis

Edición revisada y ampliada de este clásico de la psicología que ha sido traducido a más de diez idiomas y ha vendido más de 150.000 copias en Estados Unidos en las últimas décadas. Hay un gremlin dentro de ti. Él es el narrador en tu cabeza, la fuente de tus pensamientos negativos que utiliza tus experiencias pasadas para influir en tu actitud y comportamiento. No tiene nada bueno que decir sobre ti ni sobre lo que hagas. Quiere que te sientas mal y lo logra mediante sofisticadas maniobras, haciéndote perder el tiempo reviviendo el pasado y preocupándote por el futuro. Es capaz de arruinar tus relaciones y negocios, bloquear tu creatividad y hacer trizas tu salud mental. Tu gremlin te hace creer que su propósito es servirte y protegerte, pero su intención real es menoscabar tu autoconfianza y deprimirte. La buena noticia es que en cuanto comiences a ser consciente de su existencia, sentirás claramente que tú no eres él, sino su observador. Verás que no ejerce ningún control sobre ti. Mientras esta conciencia se desarrolla, comenzarás a apreciar y disfrutar tu vida. Es para ti, para el observador, para quien este libro fue escrito y para quien se ha creado este infalible método.

Libros relacionados:



9 788417 030582



9 788478 086009



9 788416 579167