

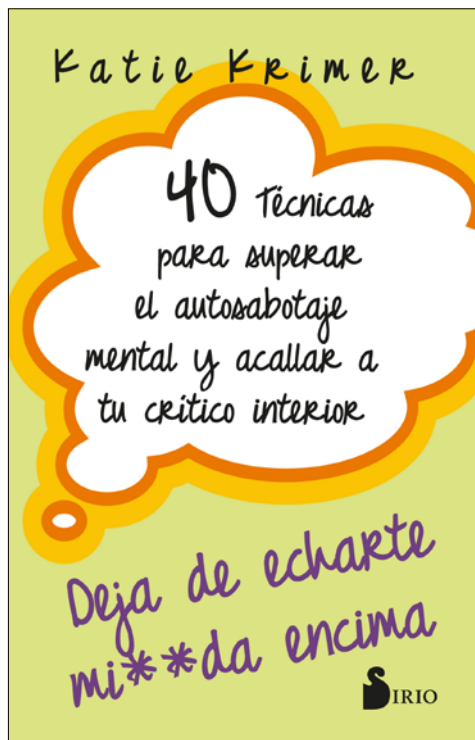


CÓMO MANDAR A LA MIERDA A TU MENTE TÓXICA PARA SIEMPRE



La autora

Katie Krimer es psicoterapeuta, dirige una próspera consulta en Nueva York y es fundadora y formadora de la empresa de bienestar Growspace. Le apasiona ayudar a los demás a desarrollar una forma de vida más auténtica, así como enseñar la práctica de la atención plena y la compasión hacia uno mismo.



Título: *40 técnicas para superar el autosabotaje mental y acallar a tu crítico interior.*

Subtítulo: *Deja de echarle mierda encima.*

Autora: Katie Krimer.

P. sin IVA: 12,45 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VSPM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419685636

PVP: 12,95 €

Nº págs: 212

BISAC: SEL031000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ El bienestar psicológico y emocional se ha convertido en un asunto de interés prioritario.
- ✓ La crítica interna, los pensamientos negativos recurrentes o el juicio negativo de nosotros mismos son un **mal común** a casi todos los mortales.
- ✓ Esta obra nos enseña con humor e irreverencia a **cambiar el relato** de nuestros pensamientos y descubrir que **no todo lo que pensamos es verdad**.
- ✓ **Katie Krimer** está especializada en psicoterapia basada en **mindfulness** y compasión, desórdenes alimenticios e imagen corporal y terapia de aceptación y compromiso.

TAGS

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



9 788419 685636

Sinopsis

¿Tienes a un auténtico gilipollas viviendo en tu cabeza sin pagar alquiler? ¿A un crítico interior que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que eres tonto, que no vales nada? ¿Una voz que te machaca constantemente y te hace sentir estancado y desanimado? Si tus pensamientos destructivos no te dejan vivir, ha llegado el momento de acabar de una vez por todas con ellos. El enfoque práctico e irreverente de esta guía escrita con ironía y, al mismo tiempo, llena de esperanza, te ayudará a *exterminar* los pensamientos negativos y a empezar a vivir, desde ahora mismo, como te mereces, con la mentalidad positiva y constructiva que necesitas para alcanzar tus objetivos. Si el monólogo interior negativo está minando tu confianza o dañando tus relaciones, ha llegado el momento de decir ¡basta! Este librito te proporcionará las herramientas –y el coraje– que necesitas para mandar a la mierda, para siempre, a tu mente tóxica.

Libros relacionados:



9 788418 000447



9 788417 030382



9 788418 453189