

image not found or type unknown



# Tu guía de emociones

**Delphine Py**

**Fecha de publicación:**

20/06/2024

**Sello Editorial:**

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Melissa Moreno Cabrera

**Email:** mmorenoc@planeta.com.mx

Que no te agobien tus pensamientos, tus emociones, tu vida

### **Que no te agobien tus pensamientos, tus emociones, tu vida**

Si estás a punto de leer este libro, debes saber que eres una persona **única**.

Tienes tu propia personalidad, tu propia sensibilidad, tu propia historia y tu propio cuerpo.

Todo en ti es **único**, por lo tanto, la manera en que te cuidas también lo es.

Cuidarte implica conocerte, descubrir qué te impulsa y te motiva, reconocer a qué le temes y qué te paraliza; significa aprender a quererte y a poner límites.

Tu salud física, mental y emocional es esencial para superar retos, afrontar problemas, tomar decisiones y dar tus primeros pasos en la vida adulta con tranquilidad. La psicoterapeuta Delphine Py te enseña a identificar y a superar dificultades como ataques de ansiedad, fobia social, depresión, estrés y, en las chicas, el síndrome de la impostora. Tus formas de estar bien, al igual que tú, son **únicas**.

En este libro encontrarás:

Información práctica, tablas y esquemas a color.

Cuestionarios y ejercicios.

El kit de herramientas emocionales más completo.

Muchos motivos para sonreír.

## Delphine Py

Es psicóloga especializada en terapia cognitiva y conductual. Tiene su consultorio en Clermont-Ferrand y su propósito es desdramatizar la psicoterapia. Durante la pandemia, se dedicó a la prevención y la sensibilización de los jóvenes en materia de salud mental. Actualmente la siguen más de 180 000 personas en TikTok y más de 37 000 en Instagram.