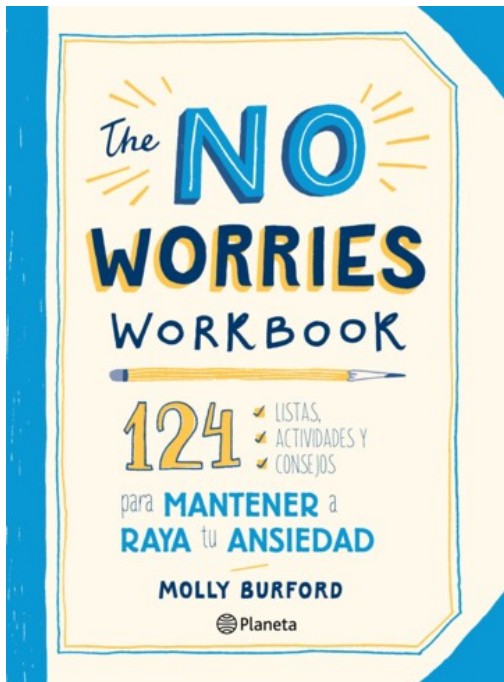




The No Worries Workbook

Molly Burford

Un cuaderno con 124 ejercicios creativos y fáciles de seguir que te ayudarán a gestionar, afrontar y dominar tu ansiedad

Un cuaderno con 124 ejercicios creativos y fáciles de seguir que te ayudarán a gestionar, afrontar y dominar tu ansiedad

¿Has tenido alguna vez la sensación de que no puedes apagar tu mente? ¿Te sientes abrumado por tareas sin importancia o dudas de ti mismo y de tus capacidades? ¿Piensas continuamente en los peores escenarios? No estás solo. Pasando por tus relaciones personales y tu vida cotidiana, tu entorno laboral o tu situación económica, puede parecerse imposible evitar que la ansiedad y la angustia se apoderen de ti.

Este libro, en lugar de amontonar dato tras dato y de centrarse en el porqué de la ansiedad, proporciona actividades prácticas que hacen hincapié en cómo lidiar con ella.

Cada ejercicio está diseñado para ayudarte a afrontar tus preocupaciones de una forma productiva y sana, para que seas capaz de seguir con tu vida. Por supuesto, en el camino también podrás explorar las causas de tu propia ansiedad, aprendiendo a reducir o a prevenir futuras preocupaciones. Algunas actividades alejarán tu atención de los pensamientos improductivos y la reenfojarán en el momento presente y otras conllevarán una profunda introspección.

Así que toma el control, deja de preocuparte de forma crónica y empieza a disfrutar de la vida.

Fecha de publicación:
20/09/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Molly Burford

Molly Burford (@mollyburford) es defensora de la salud mental y escritora sobre temas de bienestar con casi 10 años de experiencia en medios digitales. Su trabajo ha aparecido en *Teen Vogue*, *Allure*, *Thought Catalog*, *Cosmopolitan*, *Glamour*, *Wikileaf*, entre otros.