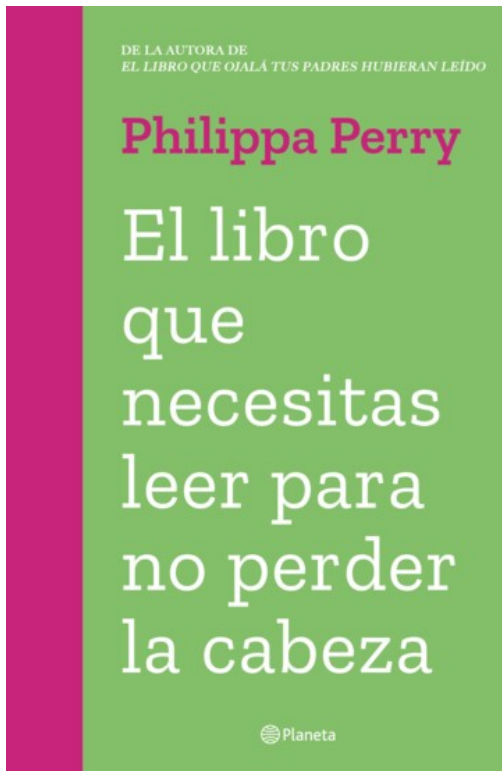




El libro que necesitas leer para no perder la cabeza

Philippa Perry

Philippa Perry, autora del éxito *El libro que ojalá tus padres hubieran leído*, nos revela qué podemos hacer para cambiar y lograr un mayor equilibrio mental.

Philippa Perry, autora del éxito *El libro que ojalá tus padres hubieran leído*, nos revela qué podemos hacer para cambiar y lograr un mayor equilibrio mental.

Philippa Perry, autora de la exitosa obra *El libro que ojalá tus padres hubieran leído*, nos revela qué podemos hacer para lograr un mayor equilibrio mental.

Si bien no existe una fórmula mágica capaz de garantizar que nos mantendremos cuerdos, sobre todo en determinados momentos difíciles de la vida, sí podemos realizar algunas acciones que nos permitan superar nuestras dificultades emocionales para ser más felices.

En este libro, la reconocida psicoterapeuta Philippa Perry nos revela cuatro áreas en las que podemos influir para generar un cambio hacia un mayor equilibrio mental: la autoobservación, nuestras relaciones con los demás, el estrés y nuestra narrativa personal.

Perry nos enseña que trabajar estos puntos puede ser la clave para sentirnos más relajados y seguros en el momento de enfrentar los desafíos que la vida nos presenta.

Fecha de publicación:

17/11/2023

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Philippa Perry

Philippa Perry es psicoterapeuta y trabaja en el campo de la salud mental desde hace más de 20 años. En 2010 publicó una novela gráfica, *Couch Fiction*, que muestra el proceso de la psicoterapia. Es autora del *bestseller* mundial *El libro que ojalá tus padres hubieran leído*, con más de 1.3 millones de ejemplares vendidos y traducido a más de 40 idiomas.

Además de su trabajo como psicoterapeuta, Perry es presentadora de radio y televisión, participó en varios documentales y escribió otros dos libros. Vive en Londres con su esposo, el artista Grayso Perry, con quien tiene una hija llamada Flo.