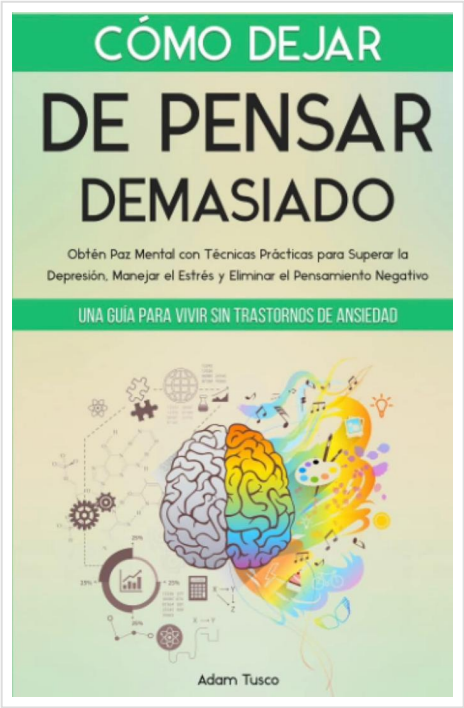



# Cómo dejar de pensar demasiado

Tusco, Adam

DEJAVU EDICIONES

**Materia:** AUTOAYUDA
**Colección:** SIN COLECCION
**Encuadernación:** RUSTICA
**PVP:** 20.50 €
**EAN:** 9786287831964
**Páginas:** 128
**Tamaño:** 130x210 mm.

*LO QUE ESTÁS A PUNTO DE APRNDER PODRÍA CAMBIARTE PARA SIEMPRE*

## Sinopsis

Cómo dejar de pensar demasiado: ¡el libro que pone un freno al pensamiento intrusivo!

¿Cuántas veces te ha pasado que después de un largo día finalmente te metiste en la cama y no pudiste dormir porque tu mente estaba llena de pensamientos?

Es una de las cosas más frustrantes, ¿verdad?

Si tú también estás deseando que esto suceda, ¡tengo el libro para ti!

Con "Cómo dejar de pensar demasiado" aprenderás cómo funciona tu mente y los pequeños trucos que puedes poner en práctica desde el principio para mejorar tu calidad de vida.

Los beneficios serán múltiples:

Disminuirá el estrés
Aumentará la autoestima
Mejorará sus relaciones
Aumentará la calidad del sueño
Manejará la rabia
Aleviarás tu ansiedad
Controlarás el pensamiento negativo
Y un montón de otros...
Dentro de este libro encontrarás explicaciones por:

El pensamiento y su funcionamiento
Lo que sucede cuando se piensa demasiado
Cómo el pensamiento afecta a su estado de ánimo y sus relaciones
Cómo deshacerse del desorden mental
Cómo no dejarse abatir por las propias emociones

Cómo combatir la soledad
Comment surmonter un amour impossible et toxique
Y mucho más aún...
También descubrirás ejercicios para dejar de procrastinar y recuperar el control total de tu vida.

Recuerde: su tiempo es demasiado valioso para ser desperdiciado con pensamientos tóxicos que no lo hacen vivir una vida serena y satisfactoria.

Comience a vivir una vida más saludable y con menos estrés.

¡Haz lo que te hace feliz y no temas dejar ir lo que no te hace sentir bien!

Añadir el libro al carrito

**Puede realizar sus pedidos en la web o a través del correo electrónico pedidos@interleo.es**