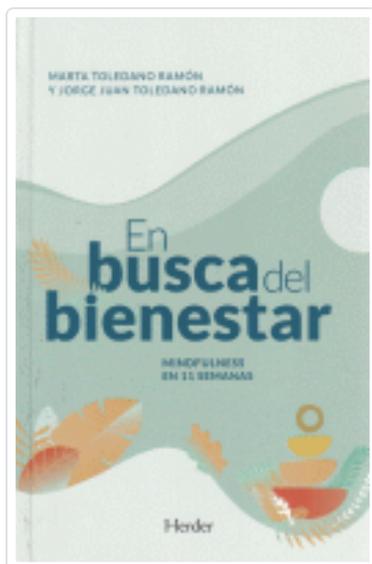


EN BUSCA DEL BIENESTAR



TOLEDANO, MARTA Y JORGE JUAN

SINOPSIS

En busca del bienestar ofrece una guía tanto para profesionales de la salud mental - como herramienta alternativa o complementaria a tratamientos con fármacos-, como para personas interesadas en la búsqueda del bienestar físico y espiritual, con el objetivo de alcanzar así una mayor comprensión de sus propias circunstancias y de la realidad en la que se encuentran. En los últimos tiempos, cada vez son más las personas que se medican habitualmente con psicofármacos. Trastornos como la ansiedad o la depresión van en aumento. En este contexto, los profesionales de la salud mental están tomando consciencia de la importancia de conocer herramientas no farmacológicas con las que hacer frente a los retos que nos va planteando la vida. En busca del bienestar se compone de once capítulos. Cada uno de ellos consta de una parte teórica y una parte práctica con propuestas que introducen al lector en la realidad del mindfulness. Al final del capítulo, se proponen técnicas de relajación, visualizaciones, meditaciones y prácticas para la vida cotidiana. Este viaje propuesto al lector le ayudará en su camino hacia una vi ...

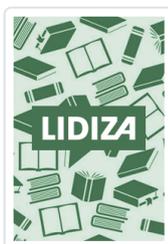


| | |
|----------------------|--|
| Editorial | HERDER (DISBOOK) |
| Materia | PSICOLOGIA- PSIQUIATRIA- PSICOANALISIS |
| Colección | PSICOLOGIA |
| EAN | 9788425447181 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 224 |
| Tamaño | 141x216x mm. |
| Peso | 303 |
| Precio (Imp. inc.) | 17,80€ |
| Fecha de lanzamiento | 14/09/2021 |

Títulos relacionados



CIVILT? CATTOLICA
IBEROAMERICANA, LA. N? 35.
DICIEMBRE 2019
VV. AA.



CIVILT? CATTOLICA
IBEROAMERICANA, LA. N? 36.
ENERO 2020
VV. AA.



MIEDO, PANICO, FOBIAS (NE)
NARDONE, GIORGIO