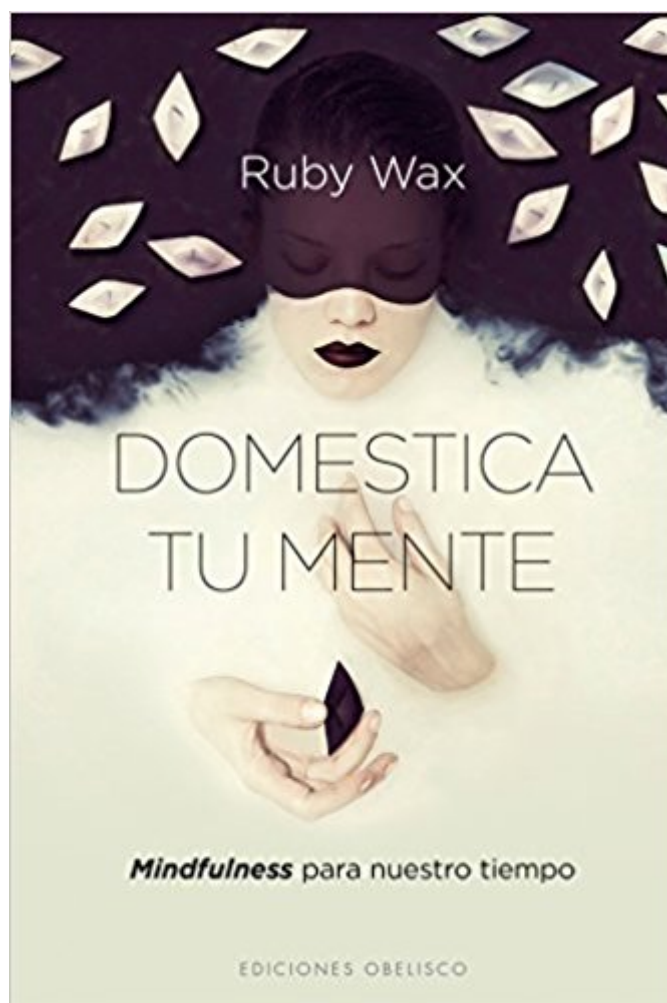


The book was found

Domestica Tu Mente (Spanish Edition)



Synopsis

«Pese a que personalmente he pasado por la montaña rusa de la depresión, este libro no está dirigido exclusivamente a individuos depresivos. Una de cada cuatro personas está mentalmente desequilibrada, me considero esa persona de cada cuatro; pero este libro está pensado para cuatro de cada cuatro, es decir, para todos, ya que todos compartimos las mismas vicisitudes: sufrimos, reímos, nos enfurecemos, nos quejamos; todos somos vulnerables y tras nuestras duras fachadas, somos criaturas frágiles». Esta obra nos ayuda a comprender cómo funciona nuestro cerebro y cómo podemos reconfigurar nuestra forma de pensar para encontrar la calma en un mundo frenético. / Ruby Wax -comedian, writer and mental health campaigner- shows us how our minds can jeopardize our sanity. With her own periods of depression and now a Master from Oxford in Mindfulness-based Cognitive Therapy to draw from, she explains how our busy, chattering, self-critical thoughts drive us to anxiety and stress. Here is the manual to saner living.

Book Information

Paperback: 242 pages

Publisher: Obelisco (July 15, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 8416192588

ISBN-13: 978-8416192588

Product Dimensions: 6 x 0.7 x 9 inches

Shipping Weight: 9.9 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #2,135,886 in Books (See Top 100 in Books) #366 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental #2278 in Books > Health, Fitness & Dieting > Mental Health > Depression #4197 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda

[Download to continue reading...](#)

Domestica tu mente (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO

PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... Superación Personal) (Spanish Edition) El Campo de

Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El

reto científico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) El poder del

pensamiento flexible: De una mente rígida, a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca

Walter Riso) (Spanish Edition) Eine Alpensinfonie and Symphonia Domestica in Full Score (Dover Music Scores) Domestica: Immigrant Workers Cleaning and Caring in the Shadows of Affluence Rostro sin edad, mente sin edad (Spanish Edition) Si domino mi mente, controlo mi vida: Lo que no enseña en las escuelas. (Spanish Edition) El cerebro matemático: Como nacemos, viven y a veces mueren los números en nuestra mente (Ciencia que ladra... serie Mayor) (Spanish Edition) Más allá del poder de la mente: Una apasionante introducción a las ideas de Joe Dispenza y Eduard Punset (Spanish Edition) El Futuro de nuestra mente (Spanish Edition) Eso no estaba en mi libro de Matemáticas: Curiosidades matemáticas para despertar tu mente (Matemática) (Spanish Edition) 101 Problemas y Juegos de Logica con Soluciones: Juegos Para Agilizar la Mente (Spanish Edition) 101 Problemas y Juegos de Logica con Soluciones: Juegos Para Agilizar tu Mente (Spanish Edition) Mundos en mi Mente (Spanish Edition) Condicion Fisica para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition) ¿Pues, Claro! La Mejor Colección de Acertijos y Adivinanzas para Desarrollar la Mente (Spanish Edition) 100 Acertijos de Lógica Interactivos: Los Mejores Acertijos de Lógica con Pistas para Estimular y Entretener su Mente (Acertijos, Enigmas y Rompecabezas, ... Puzzles y juegos) (Spanish Edition) Sudoku desafía a tu mente (Spanish Edition)

[Dmca](#)