

DOSSIER DE PRENSA




Título: Intensa-mente
Autor: Sònia Cervantes
Colección: Autoayuda
Páginas: 224
P.V.P.: 16,90 euros
Fecha de publicación: 17 de enero

 Disponible
en **ebook**

Síguenos en:

 twitter.com/megustaleer

 www.facebook.com/megustaleerEs
www.megustaleer.com

La psicóloga Sònia Cervantes nos enseña a reprogramarnos y a actuar positivamente para conseguir vivir de verdad.

LA OBRA

¿Eres capaz de sonreír las veinticuatro horas del día? ¿Te molesta que te digan «No estés triste» cuando estás sufriendo? ¿Eres consciente de las estrategias psicológicas erróneas que pones en marcha a diario? ¿Sabes cómo ayudar a esa persona a la que quieres y que lo está pasando mal?

Este libro pretende acercarte a los inconvenientes de tu día a día y de tu mente sin disfrazar la realidad. A nadie le gusta estar mal, por supuesto, y todos queremos ser felices, pero olvidamos que en ocasiones no es la realidad sino tu mente o las estrategias que pones en marcha las que lo impiden.

A través de algunas metáforas y tácticas, la psicóloga Sònia Cervantes te facilita las herramientas necesarias para que te comprendas mejor a ti mismo, comprendas a los demás, y huyas de los maquillajes de la realidad y de la evitación del sufrimiento. Un baño de verdad y optimismo sin caer en un empacho o una sobredosis de positividad.

LA AUTORA

Sònia Cervantes (Barcelona, 1974) es psicóloga, sexóloga, terapeuta de pareja, máster en Psicología Clínica y de la Salud, diplomada en Terapia Infantojuvenil y educadora en Inteligencia Emocional. Actualmente desarrolla su actividad clínica en su centro de Barcelona, donde ejerce como terapeuta de adolescentes y adultos coordinando el área de psicología clínica.

Es profesora en ISEP del máster en Psicología Clínica Infantojuvenil y colaboradora habitual de Catalunya Ràdio y Radio 4 (RNE), entre otros medios de comunicación. Ha sido la psicóloga de los programas de televisión *El campamento* y *Hermano mayor*. Es autora de *Vivir con un adolescente* (2013) y *¿Vives o sobrevives?* (Grijalbo, 2016).



©FRANK DÍAZ