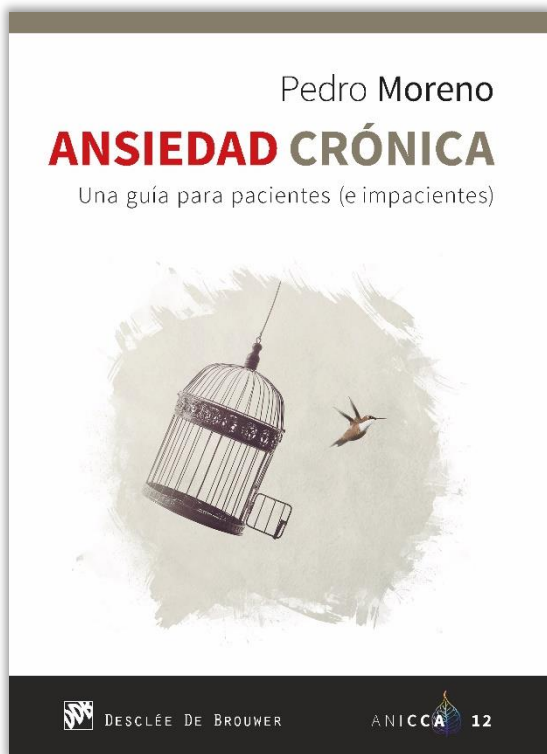


DOSIER DE PRENSA



Ansiedad Crónica

Pedro Moreno

Una guía para pacientes (e impacientes)

Encuadernación:	rústica con solapas
Formato:	21 x 15cm
Pág.:	224
PVP:	14€
ISBN:	9788433030986
Idioma:	español
Colección:	ANICCA

SINOPSIS

Si sientes ansiedad o te preocupas demasiado desde hace meses o años, este libro es para ti. También lo es si te preocupa mucho tu salud, o si temes enloquecer o perder el control y hacer cosas que no quieres. Este libro es para ti –definitivamente– si piensas que nunca vas a superar tus problemas de ansiedad.

Ansiedad crónica es una guía práctica para aprender a liberarse de las trampas mentales que llevan a sentir ansiedad una y otra vez. A medida que las desactives, encontrarás de nuevo la calma mental, la serenidad y la tranquilidad.

Todo lo que encontrarás en este libro surge de muchos años de experiencia con personas que han tenido problemas con la ansiedad. Como psicóloga que soy, en su lectura he encontrado mucha información interesante para mis pacientes y estoy segura de que te abrirá una nueva forma de trabajar con tu ansiedad problemática.

Del prólogo de Ana Gutiérrez, Psicóloga clínica



EL AUTOR

Pedro Moreno (Murcia, 1968) es doctor en Psicología y especialista en Psicología Clínica por oposición PIR. Se licenció en Psicología con premio extraordinario por la Universidad de Murcia. Ejerce como psicólogo clínico en el Servicio Murciano de Salud y en su consulta privada (www.clinicamoreno.com). Es autor de ocho libros sobre la ansiedad y cómo superarla, entre los que se incluyen *Abrirse a la vida*, *Aprender de la ansiedad*, *Dominar las crisis de ansiedad* y *Dominar las obsesiones*.

Practica a diario la meditación desde 2010, convencido de que la felicidad auténtica solo es posible si conoces tu propia mente.



FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «La ansiedad es una emoción que surge de anticipar una posible amenaza. Nuestra capacidad de pensar e imaginar el futuro se convierte en estos casos, con una facilidad pasmosa, en una poderosa fuente de ansiedad».
- «Todos los ejercicios que encontrarás en el libro los utilizo con mis pacientes, tanto en la terapia individual como en las terapias de grupo. He procurado incluir toda la información indispensable para que puedas practicarlos de una forma segura, pero necesito de tu colaboración».
- «Si quieres ser un experto en tu mente, obsérvala. A medida que vayas progresando, serás capaz de hacerlo sin dejarte arrastrar por los pensamientos y emociones que tengas. Y esto será el principio de un cambio radical en tu vida, a mejor».
- «Si queremos obtener un buen resultado cuando queremos liberarnos de la ansiedad crónica, nos toca hacer dos cosas: 1) aumentar la consciencia de lo que pensamos sobre lo que estamos pensando cuando estamos mal, y 2) reducir la necesidad de controlar lo que pasa en nuestra mente cuando estamos mal, sin dejarnos llevar por lo que estemos pensando».

Para concertar una entrevista con el autor, no dudes en contactar. ¡Que disfrutes de la lectura!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es
 Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

