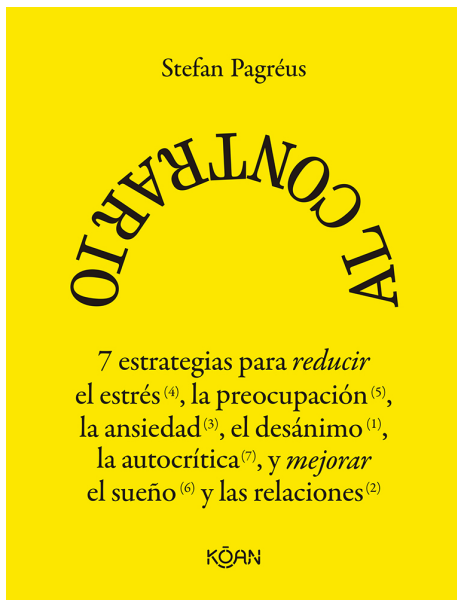




Stefan, Pagréus

Stefan Pagréus es psicólogo clínico y psicoterapeuta especializado en terapia conductual. Tras más de veinte años viendo cómo las personas empeoran sin querer su ansiedad, estrés e insomnio, decidió escribir sobre ello. Sus libros, bestsellers en varios países, proponen algo incómodo: que nuestro instinto para sentirnos mejor suele estar equivocado. En *Al contrario*, su primera obra publicada en español, comparte siete enfoques que van contra el sentido común pero que funcionan en consulta. Sin trucos. Solo psicología aplicada.

riverside
agency

Al contrario

Autor: Stefan, Pagréus

Koan

ISBN: 978-84-10-35827-0 / Rústica / 160pp | 210 x 150 cm

Precio: \$ 42.500,00

Tu instinto para gestionar el estrés, la ansiedad y la autocrítica puede estar equivocado. Este libro presenta siete enfoques contraintuitivos, respaldados por la psicología, que desafían lo que crees sobre el bienestar emocional. ¿Estás con el ánimo por el suelo? Actúa como si te sintieras bien. ¿Problemas con tu pareja? Cambia tú. ¿Sientes miedo y ansiedad? Da un paso hacia lo que temes. ¿Demasiado estrés? Hornea un bizcocho. ¿Te preocupas y te angustias? Deja a los pensamientos en paz. ¿Te cuesta dormir? Pasa menos tiempo en la cama. ¿No dejas de criticarte? Trátate como tratarías a quien amas. El psicólogo Stefan Pagréus presenta en este libro siete estrategias prácticas, respaldadas por la investigación y la experiencia clínica, que pueden ayudarte a salir del círculo vicioso del malestar. Y no con fórmulas mágicas, sino con pequeñas decisiones contraintuitivas que cambiarán tu manera de vivir. Un libro honesto, directo y lleno de humor para dejar de empeorar las cosas... y empezar a vivir un poco mejor. «Nuestra reacción más instintiva ante los problemas suele ser, precisamente, la que más los agrava. Con ingenio, inteligencia y una admirable sencillez, Stefan Pagréus nos muestra un camino alternativo para pensar y actuar, proponiendo cambios capaces de transformar por completo nuestra vida». Björn Hedensjö, psicólogo y autor

El psicólogo Stefan Pagréus presenta en este libro siete estrategias prácticas, respaldadas por la investigación y la experiencia clínica, que pueden ayudarte a salir del círculo vicioso del malestar. Y no con fórmulas mágicas, sino con pequeñas decisiones contraintuitivas que cambiarán tu manera de vivir. Un libro honesto, directo y lleno de humor para dejar de empeorar las cosas... y empezar a vivir un poco mejor.