Cómo dejar de pensar demasiado : la guía completa para tomar el control de la ansiedad y los pensamientos obsesivos, dejar de cavilar y preocuparse, controlar la mente y recuperar la serenidad /

Adams, Tony J.

Nova Mundo Press,
2023

Monografía

El pensamiento obsesivo (pensar demasiado) es la primera causa de ansiedad e infelicidad. Sólo en España, durante 2021, el número de casos de trastornos de ansiedad registrados en el Sistema Nacional de Salud ascendió a más de 7,9 millones, lo que supone un aumento de 2,9 millones de casos con respecto a los 5 millones registrados en 2020. El más frecuente es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), que provoca sentimientos persistentes de preocupación, ansiedad y miedo. Muchas personas afirman vivir en un constante estado de ansiedad, 8 de cada 10 españoles se describen a sí mismos como estresados y la razón es que no sabemos desconectar nuestro cerebro. Claro, la gran mayoría del tiempo estamos orgullosos de lo bien que funciona, de tantas ideas fantásticas, de los recuerdos que nos hacen felices y de las muchas actividades que puede controlar al mismo tiempo. Pero cuando empieza a correr en círculos, sin descanso, fabricando pensamientos ansiosos sin saber cómo parar, entonces la cosa cambia! Esto ocurre porque sus antiguos instintos protectores aún no se han adaptado para distinguir entre el peligro de un león que quiere atacarnos y simples líos familiares, de alguien que quiere robarnos la plaza de aparcamiento o dice una palabra que nos irrita; inmediatamente se pone en marcha un mecanismo que activa la alarma exagerando las situaciones. Al no saber distinguir las verdaderas emergencias, todo se convierte en un peligro ante el que hay que reaccionar. Si a esto le añadimos los choques que nos da a menudo la vida, la ansiedad, el estrés, los miedos y la irritabilidad son las consecuencias directas y las estrategias de defensa. Y como tenemos decenas de situaciones de este tipo en nuestra vida cotidiana, nuestro cerebro, y en consecuencia nosotros, vivimos en un estado constante de alerta estresante. Sabemos que esto no es bueno, pero no podemos evitarlo, y ahí es donde entran en juego las estrategias de este libro. Tony Adams, experto en mindset y terapias mentales, nos lleva a través de un viaje de descubrimiento de las causas de esta situación y nos propone soluciones prácticas y de una eficacia comprobada

para liberarnos de la prisión de nuestros pensamientos obsesivos. Nos enseña la manera de utilizar la mente para afrontar adecuadamente las situaciones cotidianas, resolver traumas recientes o antiguos y cambiar patrones mentales autoimpuestos y negativos que, a menudo, son la causa de nuestros problemas. Descubriremos qué desencadena los mecanismos de los pensamientos obsesivos que nos oprimen y agotan para poder cambiarlos y controlarlos

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzYwOTIwNTU

Título: Cómo dejar de pensar demasiado la guía completa para tomar el control de la ansiedad y los pensamientos obsesivos, dejar de cavilar y preocuparse, controlar la mente y recuperar la serenidad Tony J. Adams

Edición: 1ª edición

Editorial: Brentford Nova Mundo Press 2023

Descripción física: 112 páginas 23 cm

ISBN: 9798856204703

Materia: Psicoterapia Angustia

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es