

Alberto Bermejo



**EJERCICIOS Y CLAVES PARA
UNA BUENA SALUD MENTAL**



Autopsicología

*Ejercicios y claves para
una buena salud mental*

¿Necesitas orientación, una brújula emocional para afianzar tu salud mental? ¿Quieres ser responsable de tu cambio y fortalecimiento psicológico?

El autor de este libro es psicólogo clínico y experto en gestión emocional y, en estas páginas, nos desvela su método para ayudar a los que sufren. Dos décadas de experiencia le han servido para proponernos claves y fórmulas para que aprendamos a manejar nuestras dificultades personales, desde una perspectiva práctica y autoaplicada. Gracias a sus ejercicios, entre otros, de mindfulness y autohipnosis nos orientará para llevar una vida armónica, acercándonos a la felicidad plena. En estas páginas encontrarás la motivación para propiciar el cambio de comportamiento que te conducirá hacia tu propia esencia, te permitirá gozar de la ansiada autoestima y vivir «positiva-mente». Un método práctico para manejar el desánimo, los problemas de ansiedad y superar las dificultades con las relaciones sociales. De igual modo, encontraremos claves para romper con las adicciones, hacer frente a los trastornos alimentarios o conocer un nuevo enfoque para nuestra vida sexual. Este libro será, a partir de este momento, tu mejor apoyo pues te ayudará a construir la mejor versión de ti, tu mejor narración vital.

» Alberto Bermejo Mercader

DESARROLLO PERSONAL • Desarrollo personal • Arcopress

Alberto Bermejo es psicólogo clínico. Ejerce en el Gabinete de Psicología EIDOS www.psicologos.eu Máster en Terapia de Conducta, también es experto en áreas de Mindfulness e Hipnosis Clínica, disciplina sobre la que ha impartido docencia en Masters y cursos privados a compañeros de profesión. El autor es, también, un apasionado de los viajes y director de «ONEIRA club de viajeros» www.oneira.es, una apuesta por los viajes sostenibles compartidos con amigos. Información y contacto: psicologiaeidosalicante.com



Thema: JM; VSP
978-84-18757-55-6
312 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 2.1 cm · 432 g
PVP: 21.95 €