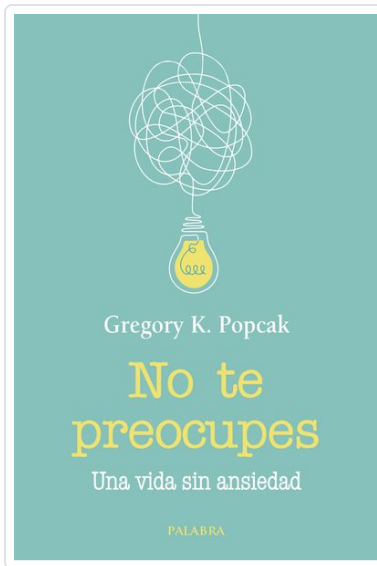


No te preocupes



Popcak, Gregory K.

SINOPSIS

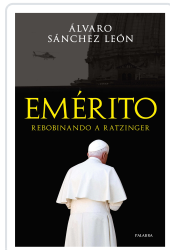
Ansiedad. Es prácticamente una epidemia. En España, se trata del problema de salud mental más frecuente: el diez por ciento de la población padece trastornos de ansiedad y millones más luchan a diario con la preocupación y el estrés. Para nosotros, como cristianos, toda esa inquietud se mezcla con un sentimiento de culpabilidad porque, después de todo, Dios nos dice: "No os inquietéis por nada" (Flp 4, 6).

¿Cómo podemos dejar de preocuparnos y empezar a vivir una vida sin ansiedad? En este libro aprenderás que la respuesta no es, simplemente, "reza más" o "lee más la Escritura" o, incluso peor, "no le des tanta importancia". Una vez entendamos cómo nos ha hecho Dios, podremos empezar a construir nuevos hábitos de pensamiento y acción que nos ayudarán a liberarnos de la preocupación.

El psicoterapeuta Gregory Popcak, autor de Dioses rotos, integra las ideas de la fe católica con la investigación psicológica más avanzada para ayudar al lector que tiene ansiedad a elaborar un plan completo para vencerla y vivir una vida de verdadera paz....

Editorial	PALABRA
Materia	SALUD-RELACIONES- DESARROLLO PERSONAL
Colección	MUNDO CRISTIANISMO
EAN	9788413683034
Páginas	224
Tamaño	210x140x16 mm.
Peso	290
Precio (Imp. inc.)	17,50€
Fecha de publicación	26/07/2023

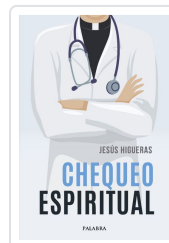
Títulos relacionados



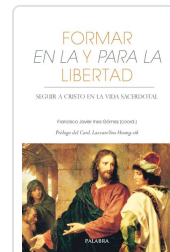
Emérito.
Rebobinando a
Ratzinger
Sánchez León, Álvaro



CAMINO DE
ORACION CON
JESUS
Pitre, Brant



CHEQUEO
ESPIRITUAL
Higuera Esteban,
Jesús



Formar en la y para
la libertad