

image not found or type unknown



Fecha de publicació:
03/04/2019

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

image not found or type unknown



Com fer que et passin coses bones

Marian Rojas Estapé

Entén el teu cervell, gestiona les teves emocions, millora la teva vida.

Entén el teu cervell, gestiona les teves emocions, millora la teva vida.

¿Saps que les teves emocions i els teus pensaments tenen un impacte directe en el teu organisme, en la teva percepció de la realitat i fins i tot en els teus propis gens? ¿Ets conscient que la manera que tens de gestionar els conflictes et pot predisposar a tenir ansietat o depressió, les malalties més freqüents del segle XXI?

Per a la doctora Marian Rojas Estapé la felicitat consisteix a viure instal·lat de manera sana en el present, havent superat les ferides del passat i mirant amb il·lusió el futur. Molts dels trastorns que patim provenen de la incapacitat de gestionar el nostre present. La felicitat no és el que ens passa, sinó com interpretem allò que ens passa. Amb *Com fer que et passin coses bones* entendràs la importància d'aprendre a enfocar l'atenció i descobriràs pautes per combatre les pors, les angoixes i com canalitzar les emocions negatives que t'arriben a bloquejar físicament i mentalment.

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

Marian Rojas Estapé

La doctora **Marian Rojas Estapé** és psiquiatra llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Navarra. Treballa a l'Institut Rojas Estapé a Madrid i la seva tasca professional se centra de manera principal en el tractament de persones amb ansietat, depressió, trastorns de personalitat, trastorns de conducta, malalties somàtiques i trauma.

Ha participat en diversos projectes de cooperació i voluntariat fora d'Espanya i és ambaixadora de Mans Unides. Creadora del projecte Il·lusió sobre emocions, motivació i felicitat al món empresarial, és, a més, conferenciant nacional i internacional assídua.

Col·labora de forma habitual en mitjans de comunicació, com el programa *Fin de semana* de la COPE, amb Cristina López Schlichting.

Els seus llibres *Com fer que et passin coses bones* i *Troba la teva persona vitamina* van ser els més venuts a Espanya el 2022.

Web: marianrojas.com