

image not found or type unknown



Fecha de publicació:
03/04/2024

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



Recupera la teva ment, reconquista la teva vida

Marian Rojas Estapé

Com rescatar l'atenció perduda en un món distret i hiperconnectat.

Com rescatar l'atenció perduda en un món distret i hiperconnectat.

Cada cop som més impacients i estem més irritables.

Notes que et costa més parar atenció? Has sentit ansietat últimament? Toleres pitjor l'avorriment i el dolor?

Vivim en l'era de la gratificació instantània, en la cultura de la immediatesa i les recompenses, busquem la felicitat a cop de clic. Portem una vida agitada i intensa, i amb el mode *fast* activat. Sense adonar-nos-en ens hem convertit en drogodependents emocionals inundats de múltiples distraccions. Tot això té un impacte en la nostra capacitat de prestar atenció al que és important, d'aprofundir i de concentrar-nos.

La bona notícia és que podem rescatar l'atenció perduda, reconnectar amb nosaltres mateixos i amb tot el que és meravellós que ens envolta per trobar aquest equilibri emocional que tant desitgem.

En aquest llibre, la doctora Marian Rojas Estapé, amb el seu estil divulgatiu i científic, aprofundeix en aquestes qüestions i en altres. Et presenta la dopamina, l'hormona del plaer, i com afecta en la recerca de recompenses immediates que estan a l'ordre del dia, en la percepció del dolor, de l'avorriment i del malestar.

Recupera la teva ment, reconquista la teva vida t'ajudarà a aturar-te a pensar sobre com reaccions quan et trobes envoltat d'emocions que no saps gestionar i et proporcionarà eines perquè et compreguis millor i així puguis recuperar el control de la teva vida.

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 *Ilussio* 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