



Quando quieres decir sí, pero tu cuerpo dice no

Liz Tucker
Ediciones Urano
11, 25 euros

Liz Tucker, especialista en temas relacionados con el estrés, descubre que la mayoría de las personas a las que atiende no entienden cómo han llegado a la situación en la que se encuentran y que no están preparadas para resolverla. Para que el cuerpo diga "sí" es preciso descubrir primero por qué ha dicho "no". Tucker te ayuda a través de esta obra a investigar tu salud para que descubras qué va mal y dar los pasos necesarios para resolverlo. Te enseña a trabajar con aquello que produce estrés en tu vida, a reconocer rasgos físicos y emocionales que te advierten de la sobrecarga y a cambiar tu manera de pensar.

Liz Tucker



CUANDO
QUIERES
DECIR
SÍ

PERO TU
CUERPO
DICE
NO



Controla el estrés
y recupera toda tu energía