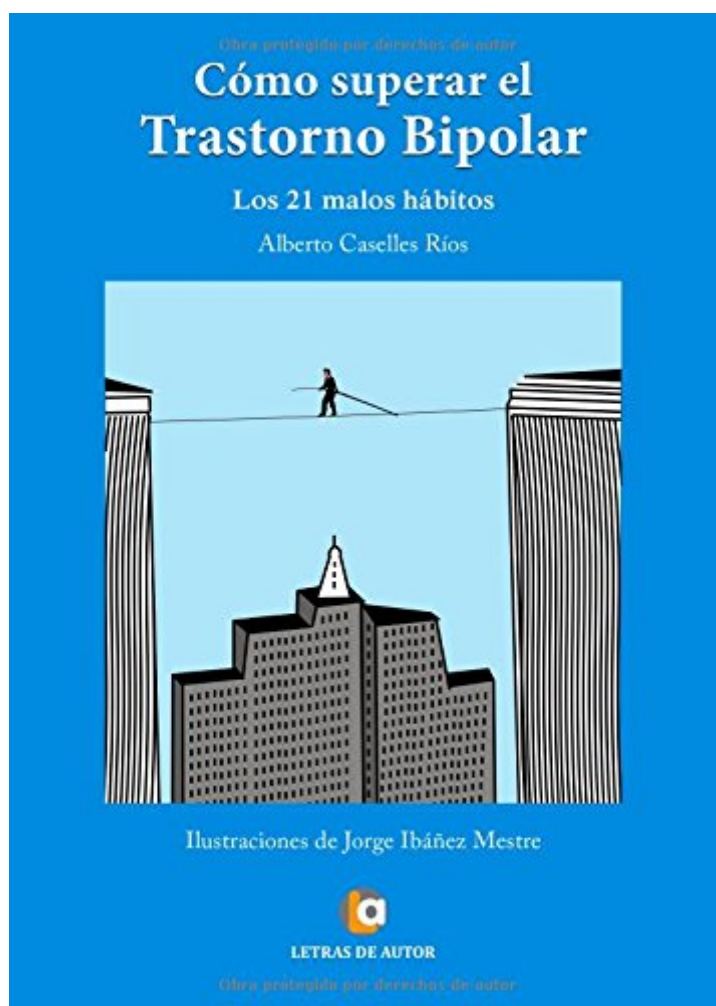


Como superar el trastorno bipolar. Los 21 malos hábitos

Diagnosticado con trastorno bipolar con treinta y dos años, pasé cinco años no para olvidar sino para aprender. Después de lo vivido, tengo la sensación de que no volveré a sufrir la enfermedad porque ella ya sólo son recuerdos en mi memoria. Este libro es mucho más que una ilusión cumplida. Está escrito pensando en ti y con la convicción de que puede ayudarte a evitar muchos riesgos. Si eres capaz de renunciar, en la medida de lo posible, a los veintiún malos hábitos que propone, un antes y un después marcará tu vida. Recuperar la salud cuando uno ha sufrido los síntomas del trastorno bipolar no es fácil. Con el tiempo, he aprendido que resulta más importante evitar algunas tendencias innatas que nos predisponen, que decidir aquello que queremos hacer con nuestra vida. Una vez que dejes de sufrir, si no lo has hecho ya, descubrirás algo muy importante que me costó demasiado aprender: Lo que tú esperes de la vida a ella le importa bien poco. Desde que he abandonando estos viejos hábitos, he aprendido a disfrutar de la vida a diario. No hay mejor tratamiento que un buen hábito. Aquí te propongo muchos que te habrán hecho sufrir, al menos, tanto como a mi. Algo que nos une incluso antes de haber terminado este libro.

Alberto Caselles Ríos (Bilbao, 1967) Ingeniero industrial, amante de la lectura, explorador y activista social de la salud mental. Fundador de la iniciativa sin ánimo de lucro Esperanza Bipolar: una manera innovadora de entender la salud para dejar atrás la enfermedad que consiste, básicamente, en aprender entre iguales.

Como superar el trastorno bipolar. Los 21 malos hábitos por Alberto Caselles Ríos fue vendido por £11.20 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Como superar el trastorno bipolar. Los 21 malos hábitos
- ISBN: 8416362416
- Autor: Alberto Caselles Ríos

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Como superar el trastorno bipolar. Los 21 malos hábitos en línea. Puedes leer Como superar el trastorno bipolar. Los 21 malos hábitos en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

DOS TRASTORNOS OBSESIVOS: EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO ...

Decíamos en otro artículo en esta misma web ("¿Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo?") que los manuales diagnósticos distinguen dos trastornos ...

Esquizofrenia

Años más tarde se puso de manifiesto que el trastorno descrito como «demencia precoz» no conduce necesariamente a un deterioro mental, ni solo afecta a ...

Cómo lograr una vida saludable

Cómo lograr una vida saludable. Samar Yorde Erem 1. 1 Soy Saludable. Solicitar correspondencia a: Samar Yorde Erem E-mail: samarelena@hotmail.com. Resumen ...

Como superar una ruptura amorosa?

El síndrome del corazón roto Cuando ocurre una ruptura entre la pareja, se experimentan diferentes tipos de sentimientos, los cuales algunas veces se ...

¿Cómo son los asperger?

Robert - 26/12/2010 - 2:51:23 PM yo soy una persona afectada por este síndrome, en mi familia soy el único Asperger, somos personas que los que buscamos ...

Trastorno Histriónico de la personalidad

Disfruta de nuestro artículo, si tienes más dudas llámanos al 607 99 67 02 y te ayudaremos El Trastorno Histriónico de la Personalidad y una mujer que ...

Déficit de Atención del Adulto: Cuestionario de Síntomas ...

Además del ASRS V.1.1 (Adult ADHD Self-Report Scale), existen varios otros instrumentos de auto-exploración de los síntomas del déficit atencional.

Psicosis: diagnóstico, etiología y tratamiento

El modelo interactivo de Perris . El concepto central es el de "Vulnerabilidad personal" como facilitador del trastorno, y resultado de la interacción de ...

Síndrome de inseguridad en el niño, ¿cómo ayudarlo ...

Hola Manuel: De ante mano, cabe remarcar que porque su hijo, quizás presente los síntomas

enumerados en el artículo, no llegue a tener síndrome de ...

Cómo presentar una reclamación en Renfe

Renfe dispone de diferentes canales por los que presentar una reclamación sobre un servicio, tal y como recogen las Condiciones Generales de Viajeros que ...