

Stop Depresión: Guía para superar una depresión sin pastillas (Basado en una historia real) (Spanish Edition)

¿Es posible superar una depresión sin pastillas?

Stop Depresión te muestra de forma simple y paso a paso a **cómo salir de la depresión** sin necesidad de tomar pastillas.

Conseguirás **recuperar las ganas de vivir** a través de los **consejos prácticos y técnicas** en él descritas.

Biografía del autor

Rubén Quintas, autor del libro Stop Depresión, **exdepresivo**, escritor y coach. Durante años ha convivido con esta enfermedad de cerca, puesto que **su padre tenía depresión** y, cuando Rubén tenía diecisiete años, su padre decidió poner fin a su vida: no logró superarla. Después de que esto pasara, el autor cayó en una terrible depresión que duró más de siete años. **Tomaba pastillas, e iba al psicólogo y al psiquiatra. Te suena, ¿verdad?** No salía de casa, se pasaba todo el día en cama, aterrado por todas las sensaciones que su cuerpo y mente estaban sufriendo, incluso con ideas de suicidio. **¡No sabía qué le estaba pasando!** Durante esos años, y al ver que con las pastillas no conseguía estar bien, decidió investigar diferentes terapias. Gracias a ellas, ha superado su enfermedad, y quiere compartirlas contigo para que logres lo que él ha logrado, superar tu depresión. Ha escrito el libro Stop Depresión, en el que relata su experiencia y cuenta todo lo que hizo para que llegue a todo el mundo y no tengan miedo, **esta enfermedad se cura**.

“Es un orgullo para mí ver como lectores de Stop Depresión **recuperan sus ganas de vivir**, por eso siempre estoy muy contento de que me envíen sus historias.” Rubén Quintas.

Testimonios de lectores

“Me ayudó muchísimo, tenía una depresión muy fuerte desde hace unos años, y por fin **he logrado salir de la depresión**, la fuerza de nuestra mente es impresionante, y con este libro y **sus fáciles ejercicios lo consigues**.” Manuel.

“Ojalá hubiera encontrado este libro hace años. **Estaba deprimida** y Stop Depresión me dio la confianza y las técnicas para poder **superar mi depresión**. Espero que todas las personas que están sufriendo lo encuentren pronto.” Sandra.

“Desde que descubrí tu libro veo mi futuro con alegría, ya no me centro en las cosas negativas y ahora disfruto la vida con mi marido. **Los síntomas de la depresión desaparecieron**. Gracias.” Guadalupe.

“**¡Ya no tomo medicamentos!** Mi vida ha cambiado completamente, **todo se quedó atrás**.”

Muchas gracias por todo Rubén. Doy gracias a Dios porque nos cruzara en el camino.” Evelyn.
Sus enseñanzas están ayudando a miles de personas a superar su depresión.

¿Que vas a encontrar en el libro **Stop Depresión?**

En palabras del autor:

"El libro empieza relatando mi historia y luego aborda una pregunta que para mí es fundamental:

¿Estás triste o deprimido?

A lo que le sigue un pequeño **test de depresión** para medir el nivel de tu depresión.

Está compuesto por 11 capítulos que se dividen en tres partes cada uno:

- Mi diario escrito durante la depresión
- Mi reflexión
- **Ejercicios prácticos** que yo utilicé para superar la depresión

Y finalmente una lista con recomendaciones de recursos que a mi me fueron de mucha utilidad:

- Libros
- Películas
- Terapias

Terminando con una carta de despedida”

Si sigues paso a paso las indicaciones de *Stop Depresión* descubrirás **como salir de la depresión sin necesidad de tomar pastillas.**

Si deseas saber más, visita la web **www.stopdepression.com**

Stop Depresión: Guía para superar una depresión sin pastillas (Basado en una historia real) (Spanish Edition) por Rubén Quintas fue vendido por £7.84 cada copia. Contiene 244 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Stop Depresión: Guía para superar una depresión sin pastillas (Basado en una historia real) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 12, 2017
- Número de páginas: 244 páginas
- Autor: Rubén Quintas

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Stop Depresión: Guía para superar una depresión sin pastillas (Basado en una historia real) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Stop Depresión: Guía para superar una depresión sin pastillas (Basado en una historia real) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede dividirse su ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

I edición do curso "Como buscar e usar a información para elaborar a tese de doutoramento"