

Maria Teresa Llobet: "No hay que aprender a controlar la ansiedad, la solución es aprender a no generarla"

La terapeuta Maria Teresa Llobet presenta su primer libro: "La ansiedad no es un mosquito que pasa y me pica" en el que explica cómo evitar que el sistema nervioso genere ansiedad. Después de más de 7 años tratando pacientes con ansiedad y tras haberla sufrido ella misma, la autora da las claves para poder superar este trastorno

La ansiedad no es algo externo a la persona que en cualquier momento la puede atacar, como si fuera un mosquito, sino que sus causas son determinadas maneras de actuar que provocan que el sistema nervioso se sienta en riesgo. Así enfoca la ansiedad Maria Teresa Llobet, terapeuta que lleva 7 años tratando a pacientes con este trastorno, que ella misma sufrió hace más de 20 años.

De sus vivencias en primera persona y de su experiencia profesional ha surgido su primer libro: "La ansiedad no es un mosquito que pasa y me pica". Esta publicación de la terapeuta Maria Teresa Llobet es un viaje por las causas y las soluciones a este trastorno.

"Los síntomas que denominamos ansiedad se generan por determinadas actitudes y maneras de enfrentarse a la vida que provocan un estado de riesgo en el sistema nervioso", explica Llobet. La autora ha constatado que cuando la persona identifica los comportamientos que le provocan la ansiedad y deja de reproducirlos los síntomas desaparecen.

Con el objetivo de ayudar a las personas que sufren ansiedad, Llobet presenta este libro sencillo, claro y conciso, escrito con un lenguaje cercano y con el que se puede aprender a reorientar los comportamientos del día a día para evitar este trastorno.

Sobre la autora

Maria Teresa Llobet es miembro de la Asociación Española de Terapia Gestalt, profesora del método Feldenkrais y creadora también del método Oasi® para la ansiedad. La autora tiene una gran experiencia en tratar a personas que sufren ansiedad, conocimientos que ha plasmado en su primer libro.

Sobre el libro

"La ansiedad no es un mosquito que pasa y me pica" no es un libro de ejercicios para calmar la ansiedad. Tampoco es una publicación técnica o científica sino que es un libro ilustrado y escrito en lenguaje coloquial que facilita su comprensión de una forma amena. "La ansiedad no es un mosquito que pasa y me pica" se puede encontrar en Amazon en formato papel y formato ebook y también en audiolibro editado por Booka.

Datos de contacto:

María Navajas

918287751

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>