

# Sigo caminando

*author: Luis Mui&ntilde;o*

---

2026-06

## Synopsis

---

<table><tr><th>authori¼š</th><td>Luis

Mui&ntilde;o</td></tr><tr><th>readByi¼š</th><td>Luis

Mui&ntilde;o</td></tr><tr><th>inLanguagei¼š</th><td>spanish</td></tr></table>

<p>Si nunca has sentido estrÃ©s, ansiedad, pÃ¡nico; si no tienes ningÃºn tipo de fobia ni pensamientos obsesivos; si no eres adicto a nada ni a nadie, ni sientes alguna vez frustraciÃ³n, ira, tristeza, celos, pÃ¡nico; si no padeces bajones momentÃ¡neos ni baches en tu estado de Ã¡nimo, este audiolibro no es para ti.</p> <p>Por el contrario, si sientes de manera puntual el malestar psÃ©quico que causan estos procesos, o incluso otros que no llegan a ser patologÃ­as graves que requieren de un especialista, no dudes en abrir esta puerta que te iluminarÃ¡ el camino por el que ahora avanzas a oscuras.</p> <p>Con la experiencia de su larga carrera como psicoterapeuta, Luis MuiÃ±o nos ofrece un botiquÃ©n muy particular donde incluye apÃ©sitos y remedios de primeros auxilios para perder el miedo y combatir esos momentos fugaces en los que nos sentimos perdidos o desorientados.</p> <p>Son estrategias sencillas, al alcance de cualquiera, destinadas a evitar sufrimientos innecesarios. El botiquÃ©n que nos propone estÃ¡ lleno de medicinas psicolÃ³gicas. Contiene el termÃ³metro necesario para detectar las fiebres emocionales puntuales, suplementos energÃ©ticos para los momentos de desmotivaciÃ³n, primeros auxilios para las heridas que se producen en el periplo vital y vitaminas mentales para reforzar variables de salud concretas que son necesarias para sortear los baches que encontramos en el camino.</p> <p>Si cuidamos nuestro cuerpo, Â¿por quÃ© no Ã¡bamos a cuidar en igual medida nuestra mente?</p>

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()