



Hoy, aquí y ahora

Bernabé Tierno

Fecha de publicación:

12/01/2006

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Una obra con un mensaje claro y sencillo pero de una gran fuerza transformadora para que, quien decida seguir sus pautas, pueda mejorar radicalmente de vida, cambiar su actitud ante los problemas y, de una vez por todas, centrarse en disfrutar con plenitud del presente. El libro definitivo para lograr encontrar la felicidad.

Contacto de prensa

Nombre: Laura
Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:
drubio@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:
lpaunero@planeta.es

Una obra con un mensaje claro y sencillo pero de una gran fuerza transformadora para que, quien decida seguir sus pautas, pueda mejorar radicalmente de vida, cambiar su actitud ante los problemas y, de una vez por todas, centrarse en disfrutar con plenitud del presente. El libro definitivo para lograr encontrar la felicidad.

¿Cómo lograr la codiciada felicidad? ¿Cómo conseguir que todos esos pequeños conflictos del día a día no entorpezcan el camino hacia nuestro bienestar? ¿Debemos sufrir los golpes de la vida o, por el contrario, podemos hacerles frente y superarlos gracias a nuestro esfuerzo y nuestra propia fuerza interior? El popular psicólogo Bernabé Tierno nos ofrece en esta obra las claves básicas para mejorar radicalmente nuestra vida, las pautas a seguir para que, todo aquel que lo desee firmemente, pueda cambiar su vida. La fórmula no es mágica: consiste simplemente en reeducar nuestra actitud frente a los problemas y así poder disfrutar del presente con plenitud. Autor de más de cuarenta títulos, Bernabé Tierno nos facilita en Hoy, aquí y ahora diversas técnicas de relajación y de superación del estrés y los problemas personales, así como su novedosa aportación del «reloj personal», una manera de convertir el tiempo en un aliado, y no un enemigo.



Bernabé Tierno

BERNABÉ TIERNO es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido la Medalla de Honor del 50 aniversario de Unicef (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz, otorgado por la escuela asociada a la Unesco Aula de Paz Camín de Mieres, del Principado de Asturias (2000), el Premio de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005) y el Premio Estrella Intercoiffure Valores Humanos (2010).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar las publicadas en esta editorial: *Saber educar*, *El psicólogo en casa*, *Abiertos a la esperanza*, *La fuerza del amor*, *Psicología práctica de la vida cotidiana*, *Conseguir el éxito*, *Aprobar el curso*, *Cartas a un psicólogo*, *Respuestas prácticas a los nuevos problemas de los españoles*, *Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz*, *Aprendo a vivir*, *La educación inteligente*, *Las mejores técnicas de estudio*, *Optimismo vital: manual completo de psicología positiva*, *Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud*, *Poderosa mente y Sabiduría esencial: el juego de la vida exprimido para ti*.

Sus **últimas obras** publicadas son *Espiritualmente*, *El triunfador humilde* y *Kárate mental*.