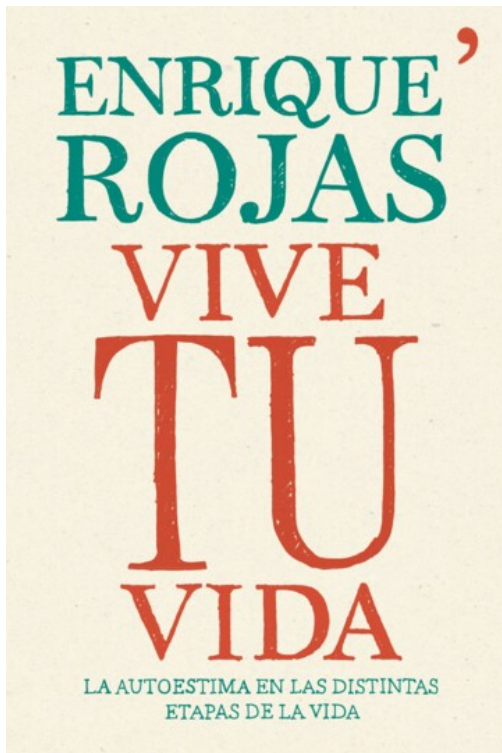




Vive tu vida

Enrique Rojas

Claves para cultivar tu autoestima en todas las etapas de la vida

Claves para cultivar tu autoestima en todas las etapas de la vida

Vive tu vida realiza un recorrido por las distintas etapas de la vida. Nos enseña a manejar nuestros propios recursos, a superar las dificultades en los diferentes momentos e ir sacando lo mejor de nosotros mismos para aspirar a una felicidad razonable. Enrique Rojas ha sabido hilvanar un libro lleno de sugerencias y observaciones psicológicas. Nos habla de que en la infancia está todo por descubrir y que el niño es una esponja que lo capta todo. La juventud es la época de las grandes rebeldías y del inconformismo. Cuando eres joven estás lleno de posibilidades, pero cuando eres mayor estás lleno de realidades. La madurez es saber darle a las cosas que nos pasan la importancia que realmente tienen; es también balance personal: haber y debe de lo que uno ha ido viviendo. La tercera edad es serenidad y benevolencia.

Vive tu vida es ameno y práctico e incorpora numerosos test a partir de los casos resueltos por este prestigioso psiquiatra español, de manera que el lector puede explorar su evolución psicológica.

Este libro es una hoja de ruta que nos permitirá descubrir que todo tiene solución si lo afrontamos desde la inteligencia, el sentido común y la voluntad de superación.

Fecha de publicación:
29/08/2013

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Enrique Rojas

Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y director del Instituto Rojas-Estapé de Psiquiatría. Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina por una investigación sobre el suicidio. Médico Humanista del Año en España. Ha recibido el Máster de Alta Dirección de España. Ha sido galardonado con el premio Pasteur de la Asociación Europea de Competitividad por su trayectoria clínica.

Sus libros ofrecen dos vertientes: los *clínicos*, dedicados a las depresiones, la ansiedad, las crisis de pánico, los trastornos obsesivos y los trastornos de la personalidad; y los de *ensayo y temas humanísticos*, sobre la voluntad, las crisis de pareja, la inteligencia o la felicidad.

Ha vendido más de tres millones de libros. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas, desde el inglés al ruso, pasando por el alemán, el italiano, el polaco o el portugués.

Ha participado en muchas ferias del libro, desde Frankfurt a Buenos Aires, pasando por México, Nueva York, Santiago de Chile o Londres.