



Biblioteca

Dr. Mario  
Alonso Puig



## El cociente agallas

Sé valiente,  
cambia tu vida



¿Qué te atreverías a hacer  
si no tuvieras miedo?



## El cociente agallas

**Mario Alonso Puig**

¿Qué te atreverías a hacer si no tuvieras miedo?

¿Qué te atreverías a hacer si no tuvieras miedo?

Llegar a ser feliz, alcanzar la plenitud, es la meta que persigue todo ser humano. Para ello, la mayoría de las veces es necesario cambiar aspectos profundos de nuestra propia vida. Ello implica salir de la zona de confort, aquello que nos es conocido y familiar, para adentrarnos a explorar un nuevo territorio, el de nuestro auténtico potencial.

Tradicionalmente se ha considerado el cociente intelectual como la clave del éxito de una persona. Ahora, de acuerdo a los nuevos descubrimientos y reflexiones que proceden de la Neurociencia Afectiva y de la Psicología Transpersonal, el doctor Mario Alonso Puig te descubre *El cociente agallas*, una herramienta indispensable para desarrollar la fuerza del carácter y alcanzar el cambio que anhelas en tu vida. Este libro es un viaje que te llevará del descubrimiento de cómo cambiar tu mente para cambiar tu vida a la esencia misma de tu naturaleza, donde residen la verdadera sabiduría, la auténtica creatividad y la capacidad de amar sin condiciones ni barreras.

**Fecha de publicación:**

29/10/2013

**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



## Mario Alonso Puig

**Mario Alonso Puig** es médico, especialista en cirugía general y del aparato digestivo y Chairman del Center for Health & Well-Being del IE University. Además, es *Fellow* en Cirugía por la Universidad de Harvard en Boston, ITP por el IMD de Lausana, certificado en Coaching Sistémico por el Instituto Tavistock de Londres y en Hipnosis ericksoniana por el Instituto Milton Erickson de Scottsdale en Arizona. Asimismo, se formó en medicina mente-cuerpo en el Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, cuyo presidente fue el doctor Herbert Benson, y en MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en el Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society, adscrito a la UMASS Medical School.

Es miembro del Applied Innovation Institute (All) radicado en Silicon Valley, California, y del GNH Centre de Bután, estando certificado como GNH practitioner por dicho centro, y siendo uno de los fundadores del GNH Centre de Bután en Madrid. Además de su práctica como cirujano a lo largo de veintiséis años, se formó y trabajó durante dos años en el Instituto de Ciencias Neurológicas de Madrid.

El doctor Alonso Puig ha sido invitado a hablar sobre liderazgo, gestión de la incertidumbre, estrés, creatividad, comunicación, salud, bienestar y felicidad en congresos, universidades, hospitales, empresas e instituciones de más de treinta y cinco países en los cinco continentes, es patrono de honor de la Fundación Juegaterapia y embajador de Manos Unidas.

En 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF. En 2013 ganó el Premio Espasa de Ensayo. En 2014 ganó el Premio Know Square a la trayectoria divulgativa ejemplar. En enero de 2019 recibió el Premio Cubi 2018 Gastronomía Saludable concedido por la FACYRE (Federación de Cocineros y Reposteros de España). En ese mismo año también recibió el Premio Optimistas Comprometidos en la categoría de transformación social. En el año 2023 ha recibido el Premio Revista Cambio 16 en la categoría de Cambio de Consciencia. Los Premios Cambio 16 distinguen a personalidades e instituciones que lideran la construcción de un mundo más justo, humano y regenerativo.

Ha escrito doce libros: *Madera de líder*, *Vivir es un asunto urgente*, *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (42 ediciones y traducido a 16 idiomas), *Ahora Yo*, *La respuesta*, *El cociente agallas* (Premio Espasa de Ensayo 2013), *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo*, *¡Tómame un respiro! Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*; *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*; *365 ideas para una vida plena*; *Resetea tu mente*. *Descubre de lo que eres capaz* y *El camino del despertar*.