

image not found or type unknown



Mensajes para el alma

Mónica Esgueva

Fecha de publicación:
04/02/2014

Sabiduría para la vida cotidiana en tiempos difíciles

Sello Editorial:
Zenith

Mensajes para el alma es un manual breve de sabiduría práctica en el que la autora da respuesta a las cuestiones más habituales que nos planteamos en nuestra vida cotidiana, divididas en tres grandes ejes temáticos: uno mismo, las relaciones con los demás y comprender el mundo. Muchas personas sienten que están en un callejón sin salida; sin embargo, siempre es posible tomar otro camino. Para abrir nuestra mente es necesario reflexionar y cuestionarse, abandonar el papel de víctimas y enfocarse en la acción y en el cambio. Se puede avanzar hacia un mañana más luminoso y más esperanzador. La buena noticia es que depende de nosotros mismos.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Mónica Esgueva

Mónica Esgueva lleva practicando el camino de desarrollo personal, espiritual y de meditación desde hace más de 25 años. Ha estudiado durante años con lamas en la India y Nepal y con maestros occidentales; asimismo ha recibido enseñanzas de SS el Dalai Lama durante mucho tiempo. Actualmente guía retiros de Mindfulness y Trascendencia.

Licenciada en Ciencias Económicas por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Comercio Exterior, empezó su carrera profesional como economista en Londres y París. Desde el 2008 se dedica profesionalmente al coaching, a enseñar Liderazgo, Maestría Emocional, Autoconocimiento y Mindfulness a empresas y organizaciones.

Se ha convertido en una de las mayores expertas en Mindfulness aplicado a las organizaciones, y fue pionera en su introducción en España. Ha desarrollado el innovador método: *©Beyond Mindfulness* que combina estudios en Neurociencias, su investigación en el impacto sobre la mente y las emociones, y sus más de 25 años de práctica de meditación, habiéndose convertido en referente en el mundo hispano en aunar lo mejor de las corrientes oriental y occidental. Lleva a cabo diversas iniciativas de Mindfulness e imparte su método único de Mindfulness con clientes de primer nivel.

Ha realizado cursos de postgraduado en liderazgo y estrategia en INSEAD (Francia), de Coaching con PNL con el co-creador de la PNL (Programación Neurolingüística) John Grinder, en hipnosis ericksoniana en Nueva York, en los métodos de Mindfulness occidentales en la Univ. de UCLA, los métodos que utiliza Google (en san Francisco), y en psicología y neurociencias en el MIT de Boston y el King's College de Londres.

Mónica Esgueva es la autora de 7 libros de desarrollo personal, entre otros el bestseller: *MINDFULNESS* (Zenith), y también "10 Claves para alcanzar tus sueños" (Zenith), "Los 3 pilares de la felicidad" (Zenith), "Donde pueda rozar tu corazón" (Planeta).

Fue elegida una de las TOP 100 Mujeres Líderes en España (2014), una de las 10 en la categoría de «Pensadoras y Expertas».

Apasionada de otras gentes y culturas, ha recorrido más de 110 países diferentes, y ha residido durante años fuera de España, en París, Londres, Tanzania, y Asia.

Mónica colaboró durante tres años con Televisión Española (programa Para Todos la 2) en los coloquios filosóficos, hasta que en junio de 2015 el programa se canceló. Desde hace años colabora también con el periódico El Huffington Post.

Esgueva habla fluidamente cuatro idiomas.