



¡Supérate a ti mismo!

BERNABÉ
TIERNO

*Si puedes volar,
por qué gatear*

Fecha de publicación:

15/04/2014

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Si puedes volar, por qué gatear

Bernabé Tierno

Libro práctico e inspiracional que nos da las claves del crecimiento y la superación

Libro práctico e inspiracional que nos da las claves del crecimiento y la superación

«Nuestro bien, pero también nuestro mal, no existen y es cada persona la que con sus pensamientos, sentimientos, palabras y actitudes convierte su existencia en un infierno, un purgatorio o un cielo.» Después de escribir más de cincuenta libros tan positivos como motivadores, Bernabé Tierno aborda en *Si puedes volar, por qué gatear* el apasionante tema de la superación y el crecimiento personal, fruto de toda una vida de trabajo y de formación dedicada a despertar en sus alumnos y en sus pacientes ese mágico «impulso de volar» que les ha llevado a tener plena fe en sí mismos y en sus capacidades.

Si puedes volar, por qué gatear es una guía eficaz para conseguir esa superación personal que desembocará en el bienestar. La clave: ahondar y reflexionar en cada una de las treinta «S» mágicas que el autor nos presenta a modo de motivos de felicidad. Además, estas treinta «S» se sustentan sobre doce pilares o vigas maestras que sujetan el edificio firme y rocoso de nuestro propio crecimiento interior o autorrealización. Bernabé Tierno nos los presenta acompañados en este libro de un fascinante catálogo de «gotas de sabiduría» de los más importantes pensadores de la historia. La obra termina con un sencillo y sentido reconocimiento del autor a las mujeres de siempre y, en especial, a las del siglo XXI, como ejemplo de superación donde los haya.



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*.