

image not found or type unknown



Fortaleza emocional

Tomás Navarro

Fecha de publicación:
09/04/2015

Tomás Navarro, el psicólogo enamorado de las personas, nos acerca a una nueva forma de pensar y actuar para adaptarnos a los cambios.

Sello Editorial:
Zenith

La fortaleza emocional es el conjunto de recursos psicológicos que nos sirven para enfrentarnos a los retos y situaciones complejas que nos trae la vida. Cuanto mayor sea nuestra fortaleza emocional, más fácil nos resultará vencer la incertidumbre, reconocer nuestros deseos y decidir qué camino queremos tomar.

Contacto de prensa

El autor nos explica que estos recursos se pueden aprender, mejorar y potenciar. Sólo es necesario darse cuenta de que pueden formar parte de nosotros mismos y ser aplicados en el momento oportuno.

Nombre: Paloma Cordón

Este libro nos propone una nueva fórmula para desarrollar nuestra fortaleza emocional que se divide en tres fases: tomar distancia de la realidad para poder enfocar los conflictos desde una nueva perspectiva; pensar de manera productiva, sin distorsiones y sin dejarnos llevar por la impulsividad; y, finalmente, atrevernos a pasar a la acción para adaptarnos a los cambios y lograr la vida que deseamos. Asimismo, ganar fortaleza emocional nos puede ayudar a enfrentar las dificultades, aprender a relacionarnos con personas tóxicas y tomar las mejores decisiones. En tus manos está la clave para lograr una vida plena y feliz.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Tomás Navarro, desde el rigor y su amplia experiencia profesional como psicólogo, ha desarrollado una innovadora forma de ayudar a las personas trasladando su terapia al aire libre. *Fortaleza emocional* es el resultado del aprendizaje y perfeccionamiento de esta práctica a lo largo de todos sus años de trabajo.

image not found or type unknown



Tomás Navarro

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas y de lo que estas sienten, piensan y hacen. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura técnica, la formación, la consultoría, las conferencias y los procesos de asesoramiento y coaching personal y profesional. El autor se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Fortaleza emocional*, *Wabi sabi*, *Eres más fuerte de lo que crees* y *Kintsukuroi*, un éxito de ventas en el mercado de derechos internacionales que ha sido traducido a varios idiomas: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.

Tomás Navarro es un psicólogo atípico que ha inspirado a lectores de todo el mundo con sus libros, traducidos a más de treinta idiomas. Desde su consultoría promueve el desarrollo y la implementación de políticas de bienestar emocional y resiliencia en las empresas. También colabora con numerosos medios de comunicación e imparte charlas sobre psicología, motivación y resiliencia. El autor reside en el Pirineo, donde realiza sus sesiones esquiando, escalando, pedaleando y andando. Ha publicado con gran éxito *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, *Eres más fuerte de lo que crees* y *Fortaleza emocional*. Sus obras son un referente para psicólogos y terapeutas, así como para las personas que desean mejorar su calidad de vida.