

image not found or type unknown



# Enfréntate a la vida

## Pedro García Aguado

### Fecha de publicación:

08/09/2016

### Sello Editorial:

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

### Email:

isantos@planeta.es

### Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

### Email:

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

### Email:

lfranch@planeta.es

### Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

### Email:

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

### Email:

lverdura@planeta.es

### Nombre:

Fátima  
Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

### Email:

fsantana@planeta.es

El *coach* más mediático nos propone un método basado en su propia experiencia para reinventarse a uno mismo con positivismo y motivación.

En *Enfréntate a la vida*, Pedro García Aguado nos enseña a vivir en positivo y cómo reencontrarse con uno mismo superando los problemas pasados, los miedos y la desconfianza que generan, en nosotros mismos y en quienes nos rodean, nuestros errores. Madurar, asumirse, no siempre es fácil, y quién mejor que alguien que ha pasado por momentos de crisis para ayudarnos a ver el lado bueno de las cosas y de las personas: enfrentarse a los errores, encontrarte con la gente a la que hiciste daño, convivir con un pasado que no puedes cambiar, asumir que el daño hecho no siempre se puede reparar y, sobre todo, saber quién eres tú ahora.

Tomando como referencia su propio periplo vital desde el mismo instante en que abandonó la clínica donde se rehabilitó, Pedro García Aguado, medallista olímpico, adicto que desde hace trece años no ha vuelto a probar las drogas ni el alcohol, presentador de éxito y, sobre todo, padre, hijo y comunicador excepcional, nos demuestra que es posible reinventarse y que la medida del éxito personal depende de nosotros mismos.

A través de anécdotas y recuerdos de su propia experiencia, Pedro García Aguado nos dará las claves para afrontar los problemas, tanto los personales como los cotidianos, con humor y positividad, y gestionarlos para ser, cada día, un poco mejores.

## Pedro García Aguado