



Fecha de publicación:
08/03/2016

Sello Editorial:
Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN
CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



El libro de las pequeñas revoluciones

Elsa Punset

Las claves para mejorar nuestro bienestar emocional con pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos.

Las claves para mejorar nuestro bienestar emocional con pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos.

Ya sabemos qué hacer cuando tenemos hambre, sed o sueño: comer, beber o dormir.

Pero la mayoría no sabemos qué hacer cuando estamos tristes, angustiados o decepcionados.

Sin embargo, existe el entrenamiento emocional, aunque ahora nos sorprenda tanto como hace unas décadas nos sorprendía ver correr a alguien por la calle. Igual que hemos incorporado el entrenamiento físico, vamos a incorporar el emocional.

En *El libro de las pequeñas revoluciones* Elsa Punset nos muestra cómo hacerlo. Se trata de pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos que van a cambiar nuestro bienestar emocional.

Siguiendo la estela de *Una mochila para el universo* (250.000 ejemplares vendidos y sigue), Elsa Punset adopta su vertiente más popular y práctica: todos sus conocimientos sobre inteligencia social y emocional aplicados a nuestras preocupaciones más cotidianas.

El estrés en el trabajo, el clima emocional en casa, la voz pesimista que siempre surge cuando menos la necesitamos, aquellos entornos tóxicos que no nos hacen sentir bien, el miedo que nos invade ante lo desconocido o la ira que nos irradia cuando algo nos supera dejarán de ser situaciones de nuestro día a día a las que no sabremos cómo hacer frente.

Elsa Punset

Elsa Punset es escritora, divulgadora y una de las voces más reconocidas en el ámbito de la inteligencia emocional y el crecimiento personal. Autora de varios bestsellers para adultos, como *Una mochila para el universo*, *El libro de las pequeñas revoluciones* o *Felices*, y también de otros para niños, traducida a más de quince idiomas y con millones de lectores en todo el mundo, combina una formación extensa en filosofía, humanidades y educación con una larga trayectoria en divulgación emocional.

Este libro nace de su propia experiencia con el cambio, la pérdida y los nuevos comienzos. De su trabajo con miles de personas, de su escucha atenta y de una certeza profunda: todos necesitamos, en algún momento, una guía serena para volver a empezar.

www.elsapunset.com

[@elsapunset](https://twitter.com/elsapunset)

[Facebook.com/ElsaPunset/](https://www.facebook.com/ElsaPunset/)