



8 días levantándome de #BuenHumor

Sebas Lorente Valls

Construye tu felicidad con las herramientas adecuadas

Suena el despertador y una sonrisa no es precisamente lo que aparece en tu cara. Otro día más que tienes que batallar con tu jefe, tus obligaciones, tu familia... ¿Realmente es posible levantarse de buen humor? ¿O es algo reservado para aquellos que tienen esa suerte? La respuesta es clara: todos podemos amanecer felices y mantener esta actitud a lo largo del día, pues sólo depende del enfoque que demos a nuestra vida.

Este libro es una invitación para pensar en esa dirección. La de potenciar actitudes positivas y afrontar cualquier adversidad sin sobredimensionarla innecesariamente. Se trata de una obra que nos impulsará a apreciar nuestra realidad y a huir de las quejas y excusas tras las que muchas veces nos escondemos. Para ello, necesitamos corregir aquello en lo que fallamos, lo que, a su vez, exige trabajar en tres campos distintos: el reconocimiento, la voluntad y la acción. Las herramientas para conseguirlo, sencillas y tremendamente efectivas, las descubriremos a lo largo de estas páginas.

Fecha de publicación:
05/04/2018

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Sebas Lorente Valls

Sebas Lorente es conferenciante en el campo de la motivación y el desarrollo personal. Se licenció en Derecho pero la vida le ha llevado por otros derroteros. Sufrió un accidente de coche en 1983 que le dejó parapléjico. Veinte años después retomó el deporte que había practicado siendo niño y hoy ostenta el título de excampeón de Europa de golf en silla de ruedas.

En la actualidad, se dedica a comunicar y transmitir en numerosas charlas y conferencias lo que a él le ha servido para intentar mejorar como persona y seguir adelante.

@sebas_lorente