

image not found or type unknown



Cómo hacer que te pasen cosas buenas

Marian Rojas Estapé

Fecha de publicación:

09/10/2018

Disfruta el presente, supera el pasado y mira con ilusión el futuro

Sello Editorial:

Espasa

Disfruta el presente, supera el pasado y mira con ilusión el futuro

Contacto de prensa

Nombre: INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Fernanda
Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:
fazeredo@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email:
lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email:
mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

¿Eres consciente de que tu manera de gestionar los conflictos te puede predisponer a sufrir ansiedad o depresión, las enfermedades más frecuentes del siglo XXI?

Para la doctora **Marian Rojas Estapé** la felicidad consiste en vivir instalado de forma sana en el presente, habiendo superado las heridas del pasado y mirando con ilusión al futuro. Muchos de los trastornos que padecemos provienen de la incapacidad para gestionar nuestro presente. La felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa.

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* entenderás la importancia de aprender a enfocar tu atención y descubrirás pautas para combatir los miedos, las angustias y cómo canalizar las emociones negativas que te llegan a bloquear física y mentalmente.

image not found or type unknown



Marian Rojas Estapé

La doctora **Marian Rojas Estapé** es **psiquiatra**, licenciada en Medicina por la Universidad de Navarra. Trabaja en el **Instituto Rojas-Estapé** en Madrid y su labor profesional se centra principalmente en el tratamiento de personas con ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, trastornos de conducta, enfermedades somáticas y trauma.

Ha participado en varios proyectos de **cooperación y voluntariado** fuera de España y es **embajadora de Manos Unidas**. Creadora del Proyecto Ilussio sobre emociones, motivación y felicidad en el mundo empresarial es, además, asidua **conferenciante** nacional e internacional.

Colabora de forma habitual en **medios de comunicación** como el programa *Fin de Semana* de COPE, con Cristina López Schlichting.

Sus libros *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* y *Encuentra tu persona vitamina* fueron las obras más vendidas en España en el año 2022.