



El método del algodón de azúcar

Antonio Beltrán Pueyo

Antonio Beltrán ha diseñado un método comprobado con el que ha ayudado a cientos de personas a transformar su vida y a ser simplemente más felices.

El método del algodón de azúcar nos ayudará a darnos cuenta que nada en este mundo es estático y que la felicidad, en lugar de buscarla, hay que crearla. Cada uno de los siete pasos que se plantean en el libro nos permitirán tomar contacto con nuestra vida emocional y aprender a diferenciar entre los sentimientos, pensamientos y emociones para levantar nuevos modelos de existencia.

Con este método podremos abordar situaciones vitales como el vacío existencial, la dificultad de adaptación a la realidad externa, la negación de nuestros sentimientos, la tendencia a postergar decisiones, el victimismo, la agresividad, la impaciencia, la pasividad, el miedo, la rigidez mental o el resentimiento, para poder así dar un gran giro a nuestra vida.

¿Recuerdas la sensación que tenías cuando eras pequeño y disfrutabas de un algodón de azúcar? Será allí donde volverás, a tu niñez, a ese estado en el cual la felicidad se trata simplemente de vivir el momento.

Fecha de publicación:

25/09/2018

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Antonio Beltrán Pueyo

Antonio Beltrán es Terapeuta Gestalt, Facilitador Sistémico y Coach Ejecutivo Profesional por AECOP. Con 25 años de experiencia profesional en activo, ha creado un sistema de servicios online que ofrece consultoría, coaching, formación y asesoramiento a distancia para múltiples ámbitos de la vida profesional, personal y emprendedora.