

image not found or type unknown



Mente, déjame vivir

Eduardo Llamazares

Fecha de publicación:

01/10/2019

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre:

INTERNACIONAL Eduardo Martin

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

Descubre cómo disfrutar de tu vida sin sufrimientos inútiles.

Descubre cómo disfrutar de tu vida sin sufrimientos inútiles.

¿Tu mente no para, y eso te agota desde el punto de vista físico y emocional?, ¿sientes que hay algo en ti que perjudica a tu bienestar, autoestima y felicidad?, ¿quieres dejar de sufrir más estrés, insomnio, ansiedad... que otras personas en situaciones similares?

En Mente, ¡déjame vivir!, Eduardo Llamazares te indica los pasos para dejar atrás los patrones que te limitan, descubrir los beneficios de conseguir que tu mente te facilite la vida y creer en ti y en tus decisiones.

En este libro, el autor comparte su propia experiencia vivida desde la amargura y el sufrimiento hasta la satisfacción personal y la paz interior. Durante años, su mente no le dejaba vivir en armonía: preocupaciones constantes, miedo al futuro, culpabilidad por el pasado...

El autor defiende la necesidad de entenderse uno mismo como paso previo para poder cambiar. Por ello, el libro te guía, como si de un mapa se tratase, para alcanzar esa claridad mental y esa tranquilidad interior necesarias para poder tomar nuevas y mejores decisiones. Este proceso te llevará a afianzar tu autoestima y tus relaciones personales.

Eduardo Llamazares

«Me llamo Eduardo Llamazares. Soy una persona muy mental y, a la vez, muy sensible. Hasta hace unos años, vivía este rasgo de mi personalidad como una debilidad. Empatizaba mucho con los demás, pero me costaba entenderme a mí mismo y saber lo que necesitaba para sentirme bien. El hecho de que alguien me hiciese ver mis bloqueos mentales y emocionales lo cambió todo. Pude tomar las riendas de mi vida.

Recuperar mi autoestima y entender el porqué de mi hiperactividad mental me permitieron dormir bien y recuperar mi salud. Desde entonces, me formé en técnicas para ayudar a otras personas a realizar este camino hacia la claridad mental y la satisfacción vital».