

image not found or type unknown



Eres más fuerte de lo que crees

Tomás Navarro

Fecha de publicación:
13/05/2020

Sello Editorial:
Zenith

Potenciar la fortaleza emocional es la clave para superar los momentos difíciles de la vida, como la actual pandemia de COVID-19. Tomás Navarro, reconocido psicólogo y autor de éxito, nos ofrece un kit de rescate con herramientas para descubrir nuestra capacidad de resiliencia y aplicarla a la situación de crisis que estamos viviendo.

Contacto de prensa

El kit esencial para que saques lo mejor de ti mismo y afrontes esta crisis con garantías. Un libro escrito ex profeso en el que Tomás Navarro te recuerda que eres más fuerte de lo que crees y te proporciona herramientas para tener una buena respuesta emocional ante las situaciones difíciles.

Nombre: Paloma Cordón

Estamos ante una situación inaudita, no hemos vivido jamás una crisis semejante y es normal que sintamos miedo, frustración, ansiedad, estrés... Pero que esta sea nuestra primera pandemia no implica que no podamos hacer nada para gestionarla. Poseemos una capacidad inmensa de resiliencia para superar momentos difíciles y una fortaleza emocional innata: solo necesitamos conectar con ellas.

Teléfono: 93 492 86 33

Tomás Navarro ofrece un kit de rescate emocional para confinamientos, pandemias, crisis y todo tipo de situaciones extremas que te ayudará a darte cuenta de que eres más fuerte de lo que crees, que te

Email:
pcordon@planeta.es

permitirá activar tus recursos, aprender otros nuevos, desarrollar tu capacidad de resiliencia, dar una buena respuesta a las crisis, y adaptarte mejor y más rápido a los nuevos escenarios que nos vaya planteando la vida.

Con consejos útiles y recomendaciones para convivir con esta nueva realidad, el mensaje es claro: cuídate, permítete sentir, gestiona mejor el conflicto y, en definitiva, utiliza todo tu potencial para hacer frente a la adversidad y salir reforzado.

image not found or type unknown



Tomás Navarro

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas y de lo que estas sienten, piensan y hacen. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura técnica, la formación, la consultoría, las conferencias y los procesos de asesoramiento y coaching personal y profesional. El autor se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Fortaleza emocional*, *Wabi sabi*, *Eres más fuerte de lo que crees* y *Kintsukuroi*, un éxito de ventas en el mercado de derechos internacionales que ha sido traducido a varios idiomas: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.

Tomás Navarro es un psicólogo atípico que ha inspirado a lectores de todo el mundo con sus libros, traducidos a más de treinta idiomas. Desde su consultoría promueve el desarrollo y la implementación de políticas de bienestar emocional y resiliencia en las empresas. También colabora con numerosos medios de comunicación e imparte charlas sobre psicología, motivación y resiliencia. El autor reside en el Pirineo, donde realiza sus sesiones esquiando, escalando, pedaleando y andando. Ha publicado con gran éxito *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, *Eres más fuerte de lo que crees* y *Fortaleza emocional*. Sus obras son un referente para psicólogos y terapeutas, así como para las personas que desean mejorar su calidad de vida.