

image not found or type unknown



El poder de ser amable

Leon Logothetis

Fecha de publicación:
17/03/2021

La amabilidad garantiza el bienestar psicológico. Nos protege contra la ansiedad y estabiliza el estado de ánimo.

Sello Editorial:
Zenith

Solo tienes que cambiar una vida para cambiar el mundo.

Contacto de prensa

El poder de ser amable no es solo un cuaderno u otra guía práctica para conseguir la vida que deseas, es un conjunto de aventuras diarias que te ayudarán a redescubrir el mayor regalo del ser humano: la amabilidad, una cualidad que fomenta la conexión interpersonal y con uno mismo.

Nombre: Paloma Cordon

Creado por Leon Logothetis, el presentador de la serie documental de Netflix *The Kindness Diaries*, este es un libro que cambia vidas. Está lleno de misiones sencillas que te permitirán ejercitar tu capacidad de ser amable, lo que fomentará tu empatía y te aportará una sensación de verdadero bienestar. Porque una vez que empezamos a ser amables, nos damos cuenta de que no hay un camino más rápido hacia la felicidad.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Leon Logothetis

Leon Logothetis es un aventurero mundial, un orador motivacional y un filántropo. Aunque no siempre fue así. En otros tiempos fue corredor de bolsa en Londres, donde se sentía vacío de inspiración, con una depresión crónica. Lo dejó todo por vivir en la carretera. Ese cambio de vida radical vino inspirado por la película *Diarios de motocicleta*.

Leon ha visitado casi cien países y viajado a todos los continentes. Es el protagonista del programa de Netflix *The Kindness Diaries 1*, en el que circunnavega el mundo confiando en la bondad de desconocidos mientras hace regalos cambiavidas.

Ha documentado sus viajes para numerosos medios de comunicación, como *CBS This Morning*, *Good Morning America*, *CNN*, *Los Angeles Times*, *San Francisco Chronicle*, *Outside*, *Huffington Post*, *Psychology Today* y *The New York Times*. Es autor de tres bestsellers: *Amazing Adventures of a Nobody*, *The Kindness Diaries* y *Live, Love, Explore*.