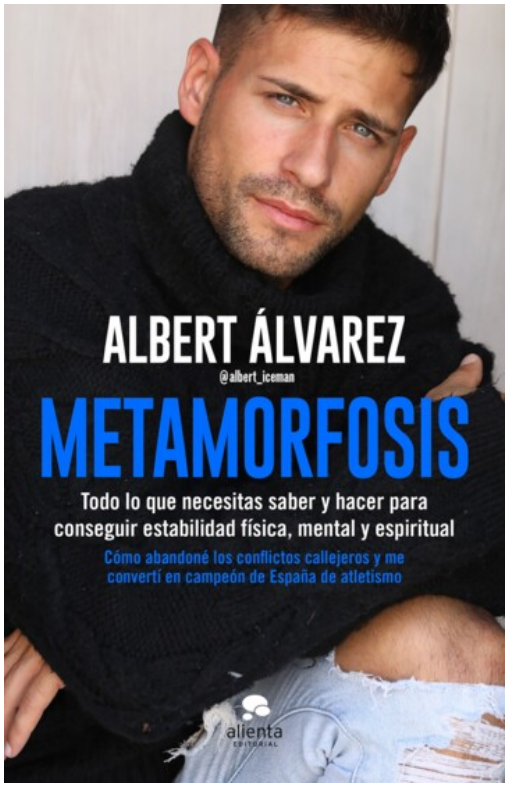


Metamorfosis

Albert Álvarez López

Albert Álvarez te acompaña en el viaje más importante de tu vida, el del autoconocimiento y la transformación

La felicidad perpetua es un mito. Es inevitable que, a veces, la vida te golpee y el miedo se apodere de ti. Lo importante en esas ocasiones es saber reponerte de la caída y usar tu miedo como combustible para avanzar.

Ésta es una reflexión que Albert Álvarez se vio obligado a afrontar cuando una lesión deportiva le apartó de la competición y le demostró que todo aquello que le hacía feliz, todo el éxito, podía desaparecer de un momento a otro. Dispuesto a saltar un obstáculo más en su vida y seguir avanzando, decidió emprender una búsqueda interior y cambiar todo lo que no le era útil para conseguir sus propósitos.

En *Metamorfosis*, su primer libro, comparte su historia y todo el conocimiento adquirido durante este tiempo para que tú también puedas aplicarlo a tu vida y tus metas. El objetivo es que reflexiones sobre ti mismo con mayor profundidad, que adquieras un elevado nivel de consciencia y emprendas el camino hacia la transformación. No será una tarea fácil, pero, sin duda, los beneficios merecerán la pena.

Fecha de publicación:
03/02/2021

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Albert Álvarez López

Albert Álvarez, también conocido como Albert Iceman, es un atleta y pertiguista español.

Durante veintidós años se ha dedicado a su gran pasión: el deporte, que le ayudó a centrarse y a cambiar la dirección de su vida en una etapa complicada de su juventud, llegando a ser campeón de España en salto de pértiga en hasta siete ocasiones.

En 2017, decidió dar un vuelco a su vida profesional y apostar por la televisión. Fue entonces cuando apareció por primera vez en un programa de Telecinco que le haría saltar a la fama. Esta repentina popularidad le abrió las puertas para participar en la edición del año 2019 de «Supervivientes», la más vista hasta el momento, en la que se convirtió en uno de los concursantes más populares del programa, acabando como segundo clasificado en la gran final.

En la actualidad, se ha convertido en todo un modelo a seguir en Instagram, donde comparte su día a día con más de 300.000 seguidores.