

TOMÁS NAVARRO

fortaleza emocional

TOMA DISTANCIA, PIENSA DIFERENTE
Y ATRÉVETE A ACTUAR PARA ADAPTARTE
A LOS CAMBIOS



Fecha de publicación:

20/05/2021

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Fortaleza emocional

Tomás Navarro

Tomás Navarro, el psicólogo enamorado de las personas, nos acerca a una nueva forma de pensar y actuar para adaptarnos a los cambios.

La fortaleza emocional es el conjunto de recursos psicológicos que nos sirven para enfrentarnos a los retos y situaciones complejas que nos trae la vida. Cuanto mayor sea nuestra fortaleza emocional, más fácil nos resultará vencer la incertidumbre, reconocer nuestros deseos y decidir qué camino queremos tomar.

El autor nos explica que estos recursos se pueden aprender, mejorar y potenciar. Sólo es necesario darse cuenta de que pueden formar parte de nosotros mismos y ser aplicados en el momento oportuno.

Este audiolibro nos propone una nueva fórmula para desarrollar nuestra fortaleza emocional que se divide en tres fases: tomar distancia de la realidad para poder enfocar los conflictos desde una nueva perspectiva; pensar de manera productiva, sin distorsiones y sin dejarnos llevar por la impulsividad; y, finalmente, atrevernos a pasar a la acción para adaptarnos a los cambios y lograr la vida que deseamos. Asimismo, ganar fortaleza emocional nos puede ayudar a enfrentar las dificultades, aprender a relacionarnos con personas tóxicas y tomar las mejores decisiones. En tus manos está la clave para lograr una vida plena y feliz.

Tomás Navarro, desde el rigor y su amplia experiencia profesional como psicólogo, ha desarrollado una innovadora forma de ayudar a las personas trasladando su terapia al aire libre. *Fortaleza emocional* es el resultado del aprendizaje y perfeccionamiento de esta práctica a lo largo de todos sus años de trabajo.

Tomás Navarro

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura, la divulgación, la formación, la consultoría y los procesos de asesoramiento y *coaching* personal y profesional. Se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Tus líneas rojas*, *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, y *Fortaleza emocional*. Sus obras han sido traducidas a varios idiomas, entre ellos: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.