



Fecha de publicación:

15/09/2021

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Piensa bonito

Tomás Navarro

Vuelve Tomás Navarro, autor de *Fortaleza emocional* y *Kintsukuroi*, con una guía breve para detectar los ocho errores de pensamiento más frecuentes, superar nuestras limitaciones y desarrollar todo nuestro potencial.

El psicólogo Tomás Navarro nos acerca a un nuevo estilo de pensamiento más abierto, más creativo y más resiliente para lograr una vida más plena.

Sabías que tus pensamientos rigen la relación que tienes contigo mismo y con las personas que te rodean? Es más, tus pensamientos pueden ayudarte a expandir tu vida o, por el contrario, pueden limitarla.

En *Piensa bonito*, Tomás Navarro nos explica que el secreto para lograr una vida plena consiste en aprender a pensar bien y a saber distinguir los pensamientos racionales de aquellos que nos perjudican y no nos dejan crecer. Para ello, es importante saber cómo funciona nuestro cerebro y entender que su misión principal es mantenernos con vida, por lo que a veces comete errores y no piensa adecuadamente.

En este libro, el autor identifica los ocho errores de pensamiento más comunes y revela las claves para pensar bonito, un nuevo estilo de pensamiento más abierto y expansivo, que te invita a explorar tus límites para alcanzar la mejor versión de ti mismo. Pensar bonito es el mejor aliado que tienes para poder vivir la vida según tus deseos y prioridades. Pensar bonito te permite ver oportunidades donde otras personas no pueden verlas. Pensar bonito es armarte de resiliencia para gestionar la adversidad sin sufrir más de lo necesario y ser compasivo con los que te rodean.

Piensa bonito y pasarás de la vida que tienes a la vida que puedes llegar a tener.

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.