

image not found or type unknown



# Para soñar hay que dormir

**Joan Ortín Meneses**

**Fecha de publicación:**  
07/09/2022

Tomar el control de tu sueño es tomar el control de tu vida

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

¿Te cuesta dormirte? ¿Te despiertas en mitad de la noche y eres incapaz de conciliar el sueño otra vez? No eres el único: el 30 por ciento de los españoles padece alguna alteración del sueño, y el 50 por ciento la ha padecido alguna vez. No es un problema menor, pues difícilmente lograrás tus objetivos si no duermes bien. La buena noticia es que tiene remedio... y no estamos hablando de pastillas.

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

Este libro examina las causas por las que sufrimos alteraciones del sueño y ofrece soluciones para recuperar el buen dormir. Los motivos por los que dormimos mal son variados: pasar por un momento personal difícil, tener miedos reales o imaginarios, estrés, depresión... El insomnio también puede derivarse de enfermedades físicas o mentales, pero la causa mayoritaria es, simple y llanamente, las preocupaciones.

**Teléfono:** 93 492 82 03

Joan Ortín Meneses es un experto en insomnio; lo ha padecido y ha dedicado años de su vida a investigar cómo acabar con él. Aquí analiza los factores que inciden en el sueño (cronotipos, ritmos circadianos, habitación, ciclos del sueño, hábitos) y repasa los elementos que ayudan al buen dormir (de la meditación a la melatonina, pasando por cómo activar la glándula pineal). Pero va más allá y trata también el tema del inconsciente, explicando cómo se construyen los conflictos internos y detallando cómo superarlos. Todo narrado con un estilo cercano, ameno y sin artificios.

**Email:**  
mjbertran@planeta.es

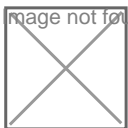
**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

El autor ofrece un enfoque diferente sobre un problema que no ha dejado de aumentar a raíz de la crisis sanitaria y económica de los últimos años. Si no gozas de un sueño reparador, no permitas que la situación vaya a más. Sigue los consejos de este libro, vuelve a dormir como un bebé y consigue la energía que necesitas para cumplir tus sueños.

**Email:**  
arioss@planeta.es

image not found or type unknown



## Joan Ortín Meneses

**Joan Ortín Meneses** es coach del Sueño y entrenador mental. Diplomado en Dirección Comercial y Marketing y con estudios universitarios en Bellas Artes, cuenta con más de veinte años de experiencia en el mundo empresarial, donde ha trabajado en multinacionales de la industria farmacéutica, el sector inmobiliario y la publicidad.

Experto en técnicas de Control Mental, Programación Neurolingüística y Metaprogramación Cognitiva, ejerce profesionalmente como Life Coach, Coach Existencial con formación Gestalt y facilitador en diversas Técnicas de Liderazgo Emocional.

Es el creador del sistema PAM (Protocolo de Adaptación Mental), un método de buenas conductas y hábitos que se adaptan corporal, emocional y mentalmente a cada individuo con el objetivo de mejorar la calidad del sueño y el bienestar. En su canal de Youtube y en su página web ofrece recursos de desarrollo y evolución personal.