

image not found or type unknown



# Vivir en modo kaizen

**María Martínez**

**Fecha de publicación:**

09/11/2022

Redescubre el valor de un sólo instante y todo lo que ese instante puede transformar

**Sello Editorial:**

Alienta Editorial

Este libro es el primer paso de un viaje que cambiará tu vida. Un paso pequeño, como los del Camino Kaizen®, pero de implicaciones inauditas, porque te llevará vivir de forma más simple y sana, avanzando hacia tus objetivos, tanto emocionales como materiales, con naturalidad, sin estrés ni miedo.

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

Kaizen viene de *kai* [cambio] y *zen* [amable, fluido, sencillo]; una forma de vida que proporciona tranquilidad y seguridad. Proponernos grandes cambios y pretender lograrlos de golpe nos conduce al estrés y la frustración, mientras que la vida kaizen permite alcanzar grandes resultados con el mínimo esfuerzo gracias al movimiento constante.

**Teléfono:** 93 492 82 03

María Martínez te explica de forma simple cómo vivir bajo esta filosofía. Primero te enseña por qué tu forma de pensar hace que te sientas bloqueado, y luego te muestra una nueva manera de percibir, razonar y funcionar que te permitirá tomar el control de tu existencia, proporcionándote ejercicios para que puedas aplicar el kaizen en todos los ámbitos de tu vida.

**Email:**

mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Alba Ríos

Aprende a vivir con simplicidad, enfocándote en ti y diferenciando lo que está bajo tu control y lo que no, y deja de malgastar tiempo y energía en querer cambiar lo que no puedes modificar. No esperes a que el exterior cambie para poder ser feliz, da el primer paso y adéntrate en tu nueva vida.

**Teléfono:** 93 492 86 58

**Email:**

arioss@planeta.es

image not found or type unknown



**María Martínez**

**María Martínez Díez** es psicóloga y Mental Trainer. Lleva años estudiando el funcionamiento del subconsciente con el objetivo de comprender qué motiva a las personas, observando y analizando lo que necesitamos para ser felices. Apasionada observadora de la mente humana, uno de sus retos profesionales y personales es optimizarla.

Es la creadora del Camino Kaizen®, un método de cambio de percepción profundo, con el objetivo de aprender a generar grandes cambios en todos los aspectos de la vida, a través de pasos tan pequeños que te permitan lograr lo que te propongas, sin darte cuenta y sin bloquearte.

Cuenta con decenas de miles de seguidores en las redes sociales y en su página web ofrece cursos, talleres y un blog sobre autoconocimiento y crecimiento personal.