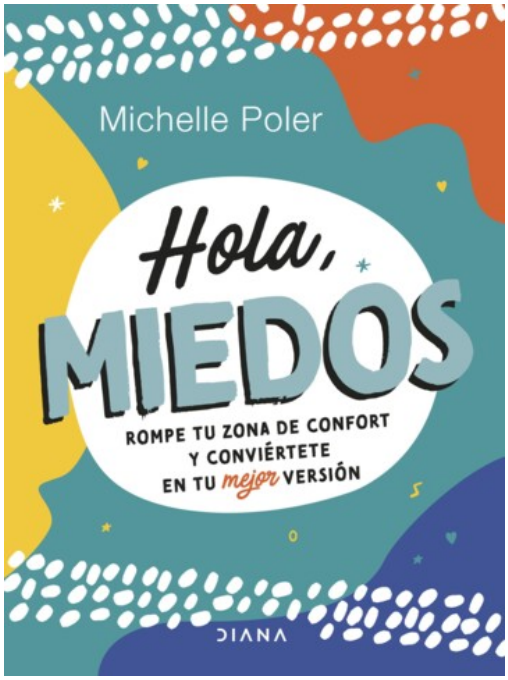


Hola, miedos

Michelle Poler

Basado en un fenómeno viral, un libro para aprender a enfrentarnos a nuestros peores miedos y convertirnos en nuestra mejor versión.

Tus miedos son un motor para vivir tu vida al máximo.

En 2016 Michelle Poler llevó a cabo un reto que se volvió viral: enfrentarse a 100 temores durante 100 días. Se lanzó desde un avión, dejó que una tarántula le caminara encima, bailó sola en medio de Times Square y con su ejemplo inspiró a millones de personas a salir de su zona de confort, atreverse a vivir (en vez de sobrevivir) y encontrar la auténtica felicidad. Esa experiencia le cambió la vida… ¡y aquí encontrarás las claves para transformar la tuya!

HOLA, MIEDOS es una guía honesta para enfrentarte con valentía a lo que te asusta. No se trata de ser temeraria, sino de nombrar, aceptar y transitar por aquello que te frena para que te vuelvas imparable. Tus miedos revelan lo que más te importa. En cada desafío hay una oportunidad para crecer y reencontrarte contigo, sin pedir disculpas por ello.

¿Te animas a intentarlo?

Fecha de publicación:
23/11/2022

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Michelle Poler

Michelle Poler, originaria de Caracas, Venezuela, es una vencedora de miedos, creativa y apasionada, además de conferenciante, emprendedora social y estratega de branding. Michelle estaba acostumbrada a vivir con temor, pero, cuando se mudó a Nueva York se dio cuenta de que la Gran Manzana no era para los miedosos. Para cambiar su visión de la vida, Michelle decidió encarar cien miedos en cien días y registrar cada una de esas experiencias en YouTube, donde el proyecto no tardó en convertirse en un fenómeno viral. Michelle administra la comunidad de Hello, Fears en Instagram (@hellofears) e impulsa a miles de personas para que salgan de su zona de confort y aprovechen a diario todo su potencial.

Michelle y su esposo Adam viajan casi 120 veces al año y durante los vuelos graban el pódcast en
español Desde el avión.