

MARÍA MARTÍNEZ



Fecha de publicación:
09/11/2022

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Vivir en modo kaizen

María Martínez

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

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.

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.

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.

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.

María Martínez

María Martínez Diez 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.