



# Ser feliz es urgente

**Dra. Cristina Martínez**

Un libro práctico para mejorar tu estado de ánimo, aumentar tu autoestima y ser tu propia fuente de bienestar.

Este es el libro que todo el mundo debería leer. Con él aprenderás numerosas estrategias para conocerte, valorarte y llevar una vida más acorde a tus deseos.

A lo largo de estas páginas vas a sumergirte en el proceso terapéutico y de crecimiento personal de Carla. Con ella descubrirás un montón de ejercicios que podrás poner en práctica para mejorar tu autoestima y tu estado de ánimo. El objetivo es hacerte comprender que tu felicidad está en tus manos. Porque *ser feliz es urgente*, así que no lo retrases ni un día más.

**Los beneficios que lograrás al leer y experimentar en primera persona este libro serán visibles desde el inicio, porque...**

- Aprenderás a diseñar tu vida soñada.
- Mejorarás tus relaciones.
- Descubrirás talentos y potencialidades que ni siquiera sabías que tenías.
- Fijarás objetivos acordes a tus valores.
- Serás y te sentirás escuchado.
- Conocerás tus fortalezas y tus debilidades.
- Trazarás un plan de acción para sacar lo mejor de ti mismo.

**Porque en esta vida nos podemos quedar esperando a que las cosas sucedan o podemos hacer que ocurran.**

**Un libro práctico para mejorar tu estado de ánimo, aumentar tu autoestima y ser tu propia fuente de bienestar.**

**Fecha de publicación:**  
11/01/2023

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



## Dra. Cristina Martínez

La **Dra. Cristina Martínez** es doctora en Psicología *cum laude*, tiene **más de veinte años de experiencia clínica** en el ámbito público y el privado. Es fundadora y directora del Gabinet Psicològic Mataró, un centro de psicología y psiquiatría ubicado en Mataró, formado por especialistas en salud mental. Actualmente cuenta con una fiel comunidad de seguidores en redes sociales, donde hace divulgación sobre psicología y crecimiento personal. Su **agilidad para comunicar** y **dar tips en asuntos clave de la psicología y la autoayuda** le ha permitido acumular un largo recorrido en medios de comunicación.

**Instagram:** @dra.cristinamartinez

<https://gabinetpsicologicmataro.com/>