



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.

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

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.



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/>