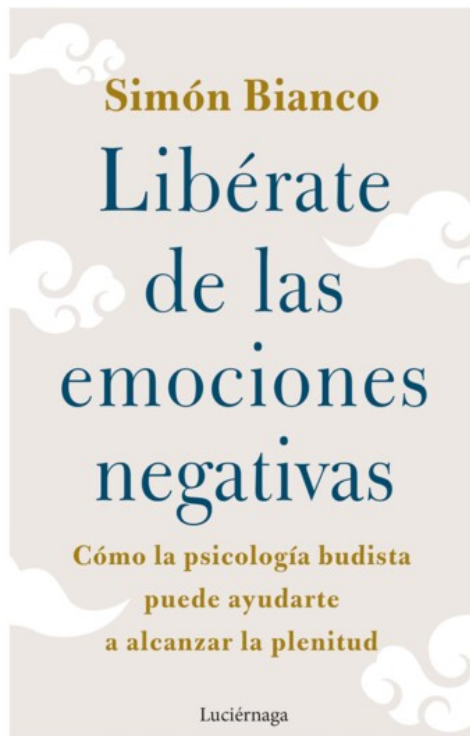




# Libérate de las emociones negativas

**Simón Bianco**

Mejora tu salud mental y emocional sumergiéndote en la meditación y psicología budista.

Después de haber consumido toda clase de placeres sensoriales, nos sentimos vacíos e insatisfechos. Parece que nada de lo que hacemos sea suficiente para ser felices y los problemas se nos amontonan continuamente, dándonos la impresión de que la felicidad no exista o se limite a una sensación pasajera.

Tal vez, hayas estado buscando la felicidad en el lugar equivocado: fuera de ti mismo. Este libro te ofrece la posibilidad de **encontrar la felicidad en donde ha estado siempre, en tu interior**, gracias a la antigua sabiduría budista fundamentada en la evidencia científica podrás valerte de un método milenario, a la vez que sustentado por las más punteras investigaciones en neurociencia. Este libro te ofrece la posibilidad de conseguirlo paso a paso, **entendiendo cómo funcionan tu mente y tus emociones, auténticos responsables de tu felicidad**, constituyendo una guía práctica completa, plagada de ejercicios de meditación, que te permitirán desarrollar las cualidades de tu mente, y gestionar las emociones negativas que te privan de la felicidad y te causan sufrimiento, como el miedo, la ansiedad, la ira, los celos, o la tristeza.

En esta obra, contarás con un verdadero amigo, **un manual que te permitirá gestionar cada emoción negativa**, incidiendo de forma diferencial en cada una, aprendiendo las técnicas de meditación específicas para poder superarlas. Ideal para cualquier persona que simplemente desee mejorar su salud mental y emocional, a la vez que constituye una perfecta **introducción a la meditación y psicología budista**.

**Fecha de publicación:**  
22/02/2023

**Sello Editorial:**  
Ediciones Luciérnaga

## Contacto de prensa

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordon@planeta.es



## Simón Bianco

**Simón Fernández Bianco** es **psicólogo clínico y psicoterapeuta**. Es máster en psicoterapia psicoanalítica por la Universidad de Barcelona. Está formado en **meditación, filosofía y psicología budista desde 1994** (en las cuatro escuelas del budismo tibetano) principalmente en Asia, Francia e Italia. Ha sido monje budista en la escuela del Dalai Lama (2002-2007), formándose principalmente en el Monasterio de Sera Je, en el sur de India y en el monasterio de Nalanda, Francia.

Posee el **Masters Program of Advanced Buddhist Studies** (Master de 6 años de budismo) obtenido en el Instituto Lama Tzongkhapa, Italia. Se ha formado personalmente con más de veinte maestros, algunos de los más importantes del budismo tibetano, como Chögye Trichen Rimpoché, Kirti Tsenshab Rimpoché, Lati Rimpoché, SS el Dalai Lama, Lama Zopa Rimpoché, el 41º Sakya Trizin, Chögyal Namkhai Norbu o Trulshig Rimpoché, entre otros.

Desde 2008 enseña meditación y psicología budista y es autor de la traducción de dos de las obras más importantes de budismo al castellano: *El libro tibetano de los muertos*, Liebre de Marzo (primera traducción completa al castellano) y *Meditación en la vacuidad* de Jeffrey Hopkins, Luciérnaga.