

image not found or type unknown



Empieza de cero

Alonso Caparrós

Fecha de publicación:

10/05/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

La transformación interior no resulta fácil, pero es posible.

Reconstruir una vida deshecha no es fácil, y Alonso Caparrós lo sabe muy bien. Tras muchos años a la deriva y después de varios infructuosos intentos por reconducirse, tomó la decisión de aislarse de todo y de todos para empezar a reconstruir su mundo. Para ello, **se atrevió a sondear nuevos caminos**.

En este libro, **Alonso comparte su aprendizaje de crecimiento personal** a base de retiros en las montañas, meditaciones y voluntariados para forjar una nueva visión de su propia vida: un viaje que le condujo a retomar su trabajo en los medios de comunicación, a reconciliarse con su familia y a recuperar a unos hijos que cada vez estaban más lejos de él.

Un testimonio que habla de compartir y de vivir sabiendo que **lo que necesitamos para ser felices está más cerca de lo que creíamos**.

Porque la vida empieza cada día.

«Me había pasado la vida culpando a los errores de mi pasado de mis ausencias del presente y pensando en futuros que nunca se cumplieron. Pero cada vez entendía mejor que el ayer y el mañana eran los que me robaban el hoy.»

image not found or type unknown



Alonso Caparrós

Alonso Caparrós (Madrid, 1970) es presentador y colaborador de televisión. Debutó en Televisión Española con apenas veinte años, y en 1997 saltó a la fama al fichar por Antena 3 para presentar el concurso *Furor*. Desde entonces, ha trabajado como presentador de programas tan conocidos como *Menudas estrellas*, *La isla de los famosos* o *Factor miedo*. Ha participado en concursos y *reality shows* como *¡Mira quién baila!* o *Gran Hermano VIP*. Entre 2014 y 2017 presentó la tertulia deportiva *Punto pelota* y en 2019 se confirmó su fichaje como presentador del programa de tarde *Sálvame* (Telecinco). En 2021, compartió su testimonio de recuperación en su primer libro, *Un trozo de cielo azul* (Planeta).