



**Fecha de publicación:**

05/07/2023

**Sello Editorial:**

Ediciones Península

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:** lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:** laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:** easpas@planeta.es



# El método Tools

**Phil Stutz, Barry Michels**

El libro sobre motivación que se ha convertido en un fenómeno boca-oreja y que ha inspirado el documental de Netflix *Stutz*.

**El libro sobre motivación que se ha convertido en un fenómeno boca-oreja y que ha inspirado el documental de Netflix *Stutz*.**

### EL CAMBIO PUEDE EMPEZAR AHORA MISMO

El modelo terapéutico tradicional se centra en ahondar en el pasado y a menudo requiere de un largo trabajo personal. El éxito del método Tools radica en su propuesta de cinco herramientas sencillas y prácticas que te permitirán encontrar soluciones a tus problemas recurrentes y recuperar el control de tu vida, y lo más importante, la esperanza. Este libro te enseñará a:

**LIBERARTE:** enfréntate a tus miedos y sal de tu zona de confort.

**CONTROLAR TU IRA:** deja atrás tu rabia y tu rencor.

**EXPRESARTE:** encuentra tu verdadera voz y adquiere confianza en ti mismo.

**ENCONTRAR LA DISCIPLINA:** no procrastines y aprovecha al máximo cada minuto.

**Todos podemos convertir nuestros miedos y experiencias negativas en oportunidades, solo hacen falta las herramientas adecuadas y el método para utilizarlas.**

«El método Tools ofrece una verdadera transformación espiritual y psicológica.»

**Adam McKay, director de *La gran apuesta***

«El libro de desarrollo personal que obsesiona a todo Hollywood.»

***Vanity Fair***

## Phil Stutz

**Phil Stutz** se licenció en Medicina en la Universidad de Nueva York. Trabajó como psiquiatra en la cárcel de Rikers Island antes de abrir su propia consulta en Nueva York. En 1982 se trasladó a Los Ángeles, donde conoció a Barry Michels y se convirtió en su mentor.

Ahora ambos psicoanalistas plasman en este libro las técnicas que llevan décadas poniendo en práctica, y entre sus clientes se cuentan muchos personajes del mundo del espectáculo hollywoodiense.



## **Barry Michels**

**Barry Michels** se licenció en Derecho en la Universidad de California en Berkeley y posteriormente cursó un máster en Sociología en la Universidad del Sur de California. Desde 1986 tiene su propia consulta en Los Ángeles.