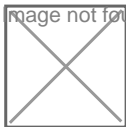


image not found or type unknown



El camino del despertar

Mario Alonso Puig

Fecha de publicación:

02/11/2023

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Fernanda
Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:

fazeredo@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email:

sayllon@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura
Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email:

mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

El esperado regreso del doctor Mario Alonso Puig. Una inspiradora obra que nos ayudará a transformarnos en la persona que siempre quisimos ser.

El esperado regreso del doctor Mario Alonso Puig. Una inspiradora obra que nos ayudará a transformarnos en la persona que siempre quisimos ser.

Muchas veces anhelamos experimentar un mayor nivel de **salud, prosperidad y felicidad** y, sin embargo, somos de alguna manera conscientes de que, a menos que cambiemos algo muy profundo en nuestra **forma de ser**, no vamos a poder alcanzar semejante meta. En **EL CAMINO DEL DESPERTAR**, el **doctor Mario Alonso Puig** nos propone embarcarnos en un proceso de **transformación** que nos permita superar esas limitaciones físicas, mentales y anímicas que, operando desde dimensiones ocultas de nuestra mente, no nos están permitiendo vivir en **plenitud**.

Para lograr esto, se vale de la metáfora del **Camino del Héroe** y de las implicaciones que tiene en nuestra forma de relacionarnos con los **desafíos** a los que nos enfrentamos. Conectando dicho Camino con algunos de los descubrimientos más fascinantes que se han hecho acerca del funcionamiento del **cerebro**, de la naturaleza de la realidad y de la manera en la que nuestra **mente** determina lo que percibimos, EL CAMINO DEL DESPERTAR nos proporciona la **inspiración** y la **estrategia** necesarias para que podamos vivir de acuerdo a nuestras verdaderas posibilidades.

Un **libro inspirador**, un **viaje de descubrimiento** y transformación. Una obra decisiva para convertirnos en la persona que siempre anhelamos ser y que potencialmente ya somos.



Mario Alonso Puig

Mario Alonso Puig es médico, especialista en cirugía general y del aparato digestivo y Chairman del Center for Health & Well-Being del IE University. Además, es *Fellow* en Cirugía por la Universidad de Harvard en Boston, ITP por el IMD de Lausana, certificado en Coaching Sistémico por el Instituto Tavistock de Londres y en Hipnosis ericksoniana por el Instituto Milton Erickson de Scottsdale en Arizona. Asimismo, se formó en medicina mente-cuerpo en el Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, cuyo presidente fue el doctor Herbert Benson, y en MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en el Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society, adscrito a la UMASS Medical School.

Es miembro del Applied Innovation Institute (AII) radicado en Silicon Valley, California, y del GNH Centre de Bután, estando certificado como GNH practitioner por dicho centro, y siendo uno de los fundadores del GNH Centre de Bután en Madrid. Además de su práctica como cirujano a lo largo de veintiséis años, se formó y trabajó durante dos años en el Instituto de Ciencias Neurológicas de Madrid.

El doctor Alonso Puig ha sido invitado a hablar sobre liderazgo, gestión de la incertidumbre, estrés, creatividad, comunicación, salud, bienestar y felicidad en congresos, universidades, hospitales, empresas e instituciones de más de treinta y cinco países en los cinco continentes, es patrono de honor de la Fundación Juegaterapia y embajador de Manos Unidas.

En 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF. En 2013 ganó el Premio Espasa de Ensayo. En 2014 ganó el Premio Know Square a la trayectoria divulgativa ejemplar. En enero de 2019 recibió el Premio Cubi 2018 Gastronomía Saludable concedido por la FACYRE (Federación de Cocineros y Reposteros de España). En ese mismo año también recibió el Premio Optimistas Comprometidos en la categoría de transformación social. En el año 2023 ha recibido el Premio Revista Cambio 16 en la categoría de Cambio de Consciencia. Los Premios Cambio 16 distinguen a personalidades e instituciones que lideran la construcción de un mundo más justo, humano y regenerativo.

Ha escrito otros once libros: *Madera de líder*, *Vivir es un asunto urgente*, *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (42 ediciones y traducido a 16 idiomas), *Ahora Yo*, *La respuesta*, *El cociente agallas* (Premio Espasa de Ensayo 2013), *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo*, *¡Tómate un respiro! Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*; *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*; *365 ideas para una vida plena* y *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*.