

image not found or type unknown



# Minimalismo emocional

**Anna Fargas**

**Fecha de publicación:**

06/03/2024

Identifica los obstáculos que provocan tu sufrimiento.

**Sello Editorial:**

Ediciones Luciérnaga

**Identifica los obstáculos que provocan tu sufrimiento.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

¿Cómo se explica que, en una sociedad que se autodenomina de bienestar, el consumo de antidepresivos no pare de crecer año tras año? **¿Es factible escapar del malestar?** ¿Y si el problema es que estás buscando las causas del sufrimiento en el lugar equivocado?

**Teléfono:** 91 423 37 11

Vivimos bajo la percepción de que la plenitud llega con la adquisición: más logros, más bienes, más relaciones. Se nos ha inculcado que ciertos pilares, como tener una pareja, una familia y un empleo estable, nos garantizarán felicidad. Pero en esa frenética búsqueda de más, ¿no estaremos, sin darnos cuenta, incrementando nuestro propio sufrimiento?

**Email:** lesudero@planeta.es

*Minimalismo emocional* propone una visión renovadora, en la que la clave para **dejar de sufrir** reside en **eliminar** deliberadamente **aquello que te lastima**.

¿Y si dejar de sufrir es posible?

## Anna Fargas

**Anna Fargas**, publicista y *coach*, amante de la lectura, comprometida con el crecimiento personal y el aprendizaje continuo, es sinónimo de vitalidad y energía.

Su necesidad por calmar su malestar interno la llevó al *coaching*. Acreditada como Professional Certified Coach (PCC) por la International Coach Federation (ICF), en *mindfulness* con el programa de Reducción del Estrés mediante Mindfulness (MBSR), termina con el Master PNL®, certificado internacionalmente por The Society of NLP, organismo cocreado por el doctor Richard Bandler®, padre de la PNL, entre otras formaciones.

Sus experiencias vitales son el motor de su crecimiento y defiende que una vida mejor es posible, si te lo curras.