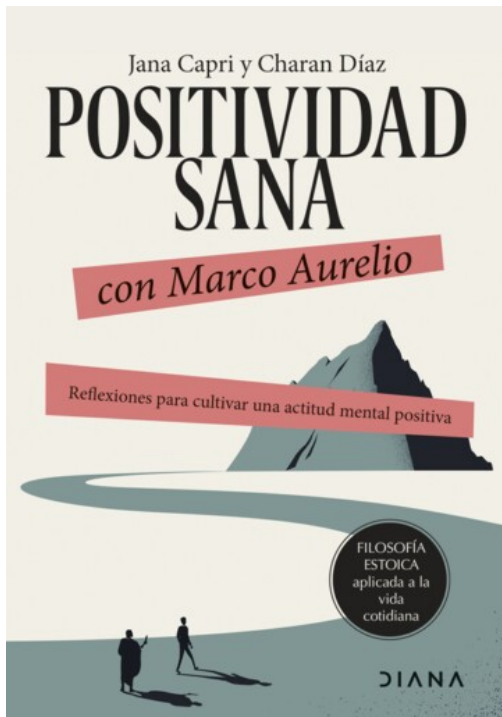




Fecha de publicación:

10/01/2024

Sello Editorial:

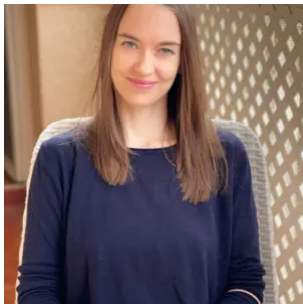
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Positividad sana con Marco Aurelio

Jana Capri, Charan Díaz Arquillo

Un pequeño libro que nos ayuda a cultivar una actitud positiva de la mano de un coach muy especial: el filósofo Marco Aurelio.

Un pequeño libro que nos ayuda a cultivar una actitud positiva de la mano de un coach muy especial: el filósofo Marco Aurelio.

¿Qué actitud debería cultivar para ser más feliz? ¿Cómo debo relacionarme con los demás para tener relaciones más sanas? ¿Qué puedo hacer para preocuparme menos por las cosas? Todos nos hacemos estas preguntas en algún momento de nuestra vida, aunque encontrar las respuestas no es tarea nada sencilla. ¿Te imaginas que pudieras preguntarle a un gran filósofo como Marco Aurelio?

En este libro encontrarás 79 preguntas sobre la vida junto a las respuestas de Marco Aurelio inspiradas en sus famosas *Meditaciones* y adaptadas a un lenguaje moderno y accesible. Los autores incluyen, además, reflexiones psicológicas que exploran cada mensaje con mayor profundidad y que ayudan a construir una actitud positiva ante a la vida. Si te enfrentas a algún reto en el trabajo, en tus relaciones, con la familia o incluso con la salud, estos mensajes te ayudarán a tomar perspectiva y a aumentar tu nivel de conciencia.

Jana Capri

Jana Capri vive en Barcelona, habla cinco idiomas y es licenciada en traducción e interpretación por la Universidad Carolina de Praga. Es Master Practitioner en PNL (Programación neurolingüística), estudió astrología psicológica, escritura creativa, es bloguera y coautora de varios libros. Jana es aficionada a la psicosomática y al crecimiento personal. Le encanta leer cuentos a su hijo y escribir libros que inspiran y nos hacen sentir mejor.



Charan Díaz Arquillo

Charan Díaz Arquillo es psicólogo titulado por la Universidad Autónoma de Barcelona con 20 años de experiencia en áreas de la psicología como salud mental (psicoterapia), educación y empresa. Master en Psicoterapia Integradora Humanista, Postgrado en Hipnosis Clínica por la Universidad de Barcelona, Postgrado en Mindfulness y especialización en RRHH. Es autor y coautor de varios libros. Aficionado a la filosofía hindú y griega, los cuentos orientales, y la mitología.