





# Sí a (casi) todo

Ferran Cases

¿Otro libro de crecimiento personal? Mientras que el mundo está inundado de mantras y fórmulas mágicas que prometen la felicidad eterna, *Sí a (casi) todo* rompe moldes y te invita a dar un giro inesperado. Es crecimiento personal, pero también es... ¿una mezcla entre la sabiduría de un gurú y el humor de tu sitcom americana favorita? Olvídate de las recetas trilladas y prepárate para e *siatodismo*: una filosofía desenfadada, audaz y, sobre todo, genuina, que te desafía a decir «sí» y a sumergirte en el caótico, divertido y a veces absurdo baile de la vida. Porque, a veces, el auténtico crecimiento no está en empezar a hacer lo que te digan, sino en atreverte a potenciar aquello que ya estás haciendo.

¿Otro libro de crecimiento personal? Mientras que el mundo está inundado de mantras y fórmulas mágicas que prometen la felicidad eterna, *Sí a (casi) todo* rompe moldes y te invita a dar un giro inesperado. Es crecimiento personal, pero también es... ¿una mezcla entre la sabiduría de un gurú y el humor de tu sitcom americana favorita? Olvídate de las recetas trilladas y prepárate para e *siatodismo*: una filosofía desenfadada, audaz y, sobre todo, genuina, que te desafía a decir «sí» y a sumergirte en el caótico, divertido y a veces absurdo baile de la vida. Porque, a veces, el auténtico crecimiento no está en empezar a hacer lo que te digan, sino en atreverte a potenciar aquello que ya estás haciendo.

**Fecha de publicación:**  
24/01/2024

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

El autor que ha ayudado a miles de personas a superar la ansiedad nos sorprende con un nuevo enfoque sobre los hábitos que nos ayudará a llevarlos a otro nivel. Ferran Cases se ha convertido en todo un referente en la divulgación sobre salud mental. Ha cosechado un gran éxito con sus obras anteriores, con miles de ejemplares vendidos (en sus diferentes formatos) de la obra: *El pequeño libro de la ansiedad*.

### BASTA DE CHORRADAS. YA TIENES LO QUE NECESITAS.

En un mundo donde todos te empujan a perseguir más, a acumular más «hábitos exitosos», aquí está la cruda verdad: ya vas armado hasta los dientes. Lo que ya haces a diario tiene el potencial de lanzarte a otro nivel.

*Sí A (CASI) TODO* es el puñetazo directo a esa mentalidad de que necesitas más.

No necesitas reinventarte.

No necesitas otro ritual matutino de 10 pasos ni una dieta de moda.

Necesitas ajustar.

Necesitas reenfocar.

Necesitas explotar lo que ya tienes.

Sí, todos tenemos algún hábito desastroso. Pero este libro te dice al oído lo que nadie más te dirá: si a ese hábito de tragarte cuatro capítulos de una serie antes de acostarte le das tan solo un pequeño giro, puede convertirse en tu arma más poderosa.

Mientras los demás siguen buscando el próximo gran truco o tendencia, tú estarás potenciando tu vida con los mismos hábitos que ya practicas.

Menos esfuerzo.

Más impacto.

Menos ruido.

Más acción.

Este no es tu manual de autoayuda edulcorado. Es una llamada a la autenticidad, a reconocer y potenciar lo que ya posees.

Así que deja de buscar. Tienes en tus manos la guía definitiva para potenciar tu vida como nunca lo has intentado antes.



## Ferran Cases

Me llamo **Ferran Cases**. A los 15 años empecé a sufrir ansiedad, hasta que a los 21 desarrollé una parálisis corporal debido a ella. Desde ese momento mi vida cambió. Encerrado en casa, empecé a estudiar cómo funcionaba la ansiedad y qué podía hacer para librarme de ella. Cuando lo conseguí, decidí contárselo al mundo, porque yo me sentí muy solo en todo este proceso, y no quiero que nadie se sienta igual.

Así que decidí empezar a dar charlas y escribir libros contando mi experiencia. Me he rodeado de un fabuloso equipo de científicos, psicólogos y terapeutas, y he creado un curso que ha ayudado a miles de personas a superar su ansiedad. Gracias a haber sufrido ansiedad hago lo que hago y soy quien soy.

Desde hace unos años la vida me ha llevado a divulgar sobre salud mental y bienestar, y aunque la ansiedad sigue siendo mi tema central, hablo de muchos aprendizajes que esta me ha enseñado y que se pueden aplicar con éxito para ser más feliz en un mundo cada vez más cambiante y veloz.

[www.ferrancases.com](http://www.ferrancases.com)