



Vivir con alegría

Raúl Ravelo

Conecta con tu sabiduría interior mediante el juego y la risa.

Conecta con tu sabiduría interior mediante el juego y la risa.

Vivir con alegría es una guía **práctica** para **reconectar con tu sabiduría interior** donde, sobre todo, se exploran dos verbos: «**jugar**» y «**reír**». Verás como estos son mecanismos innatos que nos regala la vida para conectar con nosotros mismos, para canalizar, regular y expresar emociones, para conocernos mejor, para salir de nuestras neurosis diarias y sintonizar con el aquí y el ahora, para entrenar actitudes como la resiliencia y el optimismo y, en definitiva, para **cultivar nuestro bienestar psicológico y emocional**.

Desde diferentes miradas como son la **neurociencia**, la **psicología positiva**, el **coaching** o la **risoterapia**, en este libro encontrarás una amplia hoja de ruta con **frases, reflexiones, estrategias** y, sobre todo, **juegos** (un total cincuenta individuales y otros cincuenta grupales) para que puedas vivir en primera persona el poder transformador y el regalo que supone **reconectar con tu risa y tu capacidad para jugar**. ¡Nos vemos dentro!

Fecha de publicación:

28/02/2024

Sello Editorial:

Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

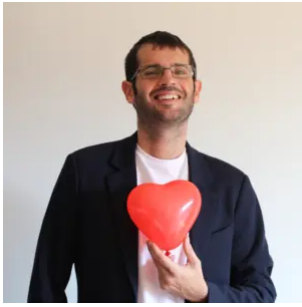
Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es



Raúl Ravelo

La misión de **Raúl Ravelo** es dinamizar procesos de aprendizaje social y emocional para que las personas puedan vivir con más alegría, amor, serenidad y, en definitiva, más equilibrio y bienestar interior.

Para ello, realiza conferencias, cursos y talleres de forma presencial y *online*, en los que ya han participado más de 4.000 personas de diferentes partes del mundo.

En sus más de quince años colaborando con diferentes proyectos socioeducativos y de formación, Raúl cree que la educación es el proceso, y el amor la energía más poderosa para la transformación individual y colectiva.

A nivel académico, es Graduado en Educación Social, Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo, y posgraduado en Inteligencia Emocional. También es Máster practitioner en programación neurolingüística (PNL) y facilitador de risoterapia.

Autor de *Jardinería emocional*, publicado por Luciénaga.

Para más información o acceder a material complementario, puedes seguir a Raúl en:

www.raulravelo.com