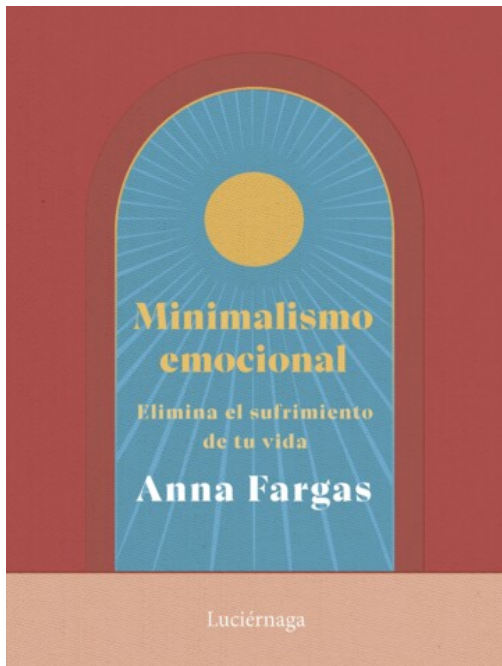




Fecha de publicación:
06/03/2024

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

Minimalismo emocional

Anna Fargas

Identifica los obstáculos que provocan tu sufrimiento.

Identifica los obstáculos que provocan tu sufrimiento.

¿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?

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?

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.