

Biblioteca

Dr. Mario
Alonso Puig



365 ideas para una vida plena



¿Qué ideas nos
abren nuevos horizontes?



365 ideas para una vida plena

Mario Alonso Puig

¿Qué ideas nos abren nuevos horizontes?

¿Qué ideas nos abren nuevos horizontes?

365 ideas para una vida plena nos da las claves para que todos los días del año tengamos una reflexión positiva que poner en práctica. La esencia del pensamiento del doctor Mario Alonso Puig sacará lo mejor de cada uno para alcanzar la serenidad y la ilusión que moverá nuestro día a día.

«Tener cosas, poder y estatus puede, sin lugar a dudas, ayudarte a llevar una vida más cómoda, pero lo que no puede es darte una vida más feliz».

«Ve los cambios en tu vida como oportunidades para aprender y progresar».

«Una sola elección puede definirte, una sola elección puede destruirte y también una sola elección puede transformarte».

«No puedes convertir el conocimiento en habilidad si no pasas a la acción».

Fecha de publicación:

08/01/2025

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Mario Alonso Puig

Mario Alonso Puig es médico, especialista en cirugía general y del aparato digestivo y Chairman del Center for Health & Well-Being del IE University. Además, es *Fellow* en Cirugía por la Universidad de Harvard en Boston, ITP por el IMD de Lausana, certificado en Coaching Sistémico por el Instituto Tavistock de Londres y en Hipnosis ericksoniana por el Instituto Milton Erickson de Scottsdale en Arizona. Asimismo, se formó en medicina mente-cuerpo en el Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, cuyo presidente fue el doctor Herbert Benson, y en MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en el Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society, adscrito a la UMASS Medical School.

Es miembro del Applied Innovation Institute (AII) radicado en Silicon Valley, California, y del GNH Centre de Bután, estando certificado como GNH practitioner por dicho centro, y siendo uno de los fundadores del GNH Centre de Bután en Madrid. Además de su práctica como cirujano a lo largo de veintiséis años, se formó y trabajó durante dos años en el Instituto de Ciencias Neurológicas de Madrid.

El doctor Alonso Puig ha sido invitado a hablar sobre liderazgo, gestión de la incertidumbre, estrés, creatividad, comunicación, salud, bienestar y felicidad en congresos, universidades, hospitales, empresas e instituciones de más de treinta y cinco países en los cinco continentes, es patrono de honor de la Fundación Jugaterapia y embajador de Manos Unidas.

En 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF. En 2013 ganó el Premio Espasa de Ensayo. En 2014 ganó el Premio Know Square a la trayectoria divulgativa ejemplar. En enero de 2019 recibió el Premio Cubi 2018 Gastronomía Saludable concedido por la FACYRE (Federación de Cocineros y Reposteros de España). En ese mismo año también recibió el Premio Optimistas Comprometidos en la categoría de transformación social. En el año 2023 ha recibido el Premio Revista Cambio 16 en la categoría de Cambio de Consciencia. Los Premios Cambio 16 distinguen a personalidades e instituciones que lideran la construcción de un mundo más justo, humano y regenerativo.

Ha escrito doce libros: *Madera de líder*, *Vivir es un asunto urgente*, *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (42 ediciones y traducido a 16 idiomas), *Ahora Yo*, *La respuesta*, *El cociente agallas* (Premio Espasa de Ensayo 2013), *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo*, *¡Tómate un respiro! Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*; *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*; *365 ideas para una vida plena*; *Resetea tu mente*. *Descubre de lo que eres capaz* y *El camino del despertar*.