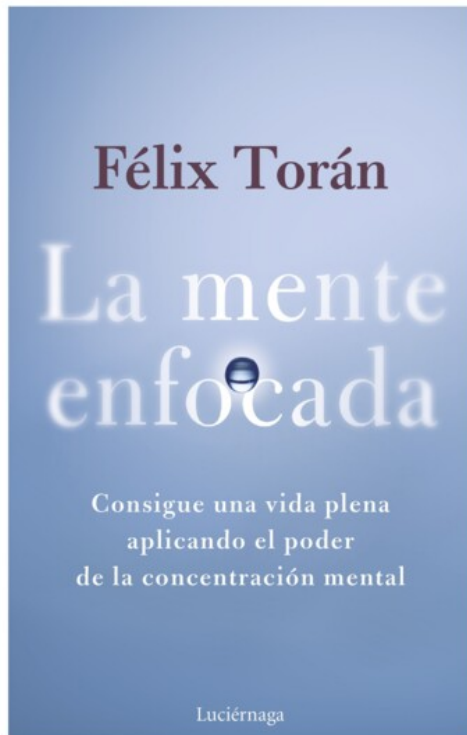




La mente enfocada

Félix Torán Martí

¡Descubre el poder transformador de la concentración mental para llenar tu vida de felicidad y plenitud, de la forma más clara, práctica y accesible!

¡Descubre el poder transformador de la concentración mental para llenar tu vida de felicidad y plenitud, de la forma más clara, práctica y accesible!

Esta obra te sumergirá en un viaje fascinante hacia el dominio de tu mente, revelándote los **secretos de la concentración mental**. ¿Qué es y por qué es crucial en nuestro día a día? ¿Qué puede hacer una mente enfocada para ayudarnos a **alcanzar la vida de nuestros sueños**? Aquí encontrarás respuestas claras y prácticas que cambiarán tu perspectiva para siempre.

Aprenderás los **beneficios incomparables de la concentración mental** en todos los aspectos de tu vida. Por ejemplo, mejorará tu rendimiento en el trabajo y en los estudios, enriquecerás tus relaciones personales y alcanzarás un estado de paz interior. Entenderás por qué vale la pena practicar la concentración de manera regular.

Hallarás aquí **prácticas** probadas y efectivas para desarrollar la concentración, armándote con todo un abanico de técnicas para enfocar tu mente, basadas en la respiración, sonidos, mantras, símbolos y mucho más.

Además, descubrirás cómo **aplicar** paso a paso este poder **en las más variadas situaciones cotidianas**, llegando a dominarlas: estudiar para un examen, descansar mejor, hablar en público, resolver conflictos, enfrentar desafíos, entre otros.

Entenderás exactamente qué estás haciendo, por qué lo estás haciendo y para qué lo haces.

¡Tienes en tus manos la llave que abrirá la puerta hacia una **existencia mejor, gracias al control de tu mente**! ¡No esperes más para transformar tu vida con el poder de la concentración mental! ¡Aquí encontrarás todas las claves!

Fecha de publicación:

08/01/2025

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



Félix Torán Martí

Félix Torán (Valencia, 1972), combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con el estudio y divulgación durante más de dos décadas en los campos del crecimiento personal y la espiritualidad. Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica con mención Doctor Europeus.

Es autor de más de un centenar de publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha recibido diversos reconocimientos de carácter internacional por su labor.

Desde el 2000, trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea. Torán fue finalista en «Españoles hechos de talento». Es autor de 23 libros de crecimiento personal, tales como *El tiempo en tus manos*, *¿Quién soy?*, *El Maestro interior*, *Eres Luz* y *La mente enfocada*, publicados por Luciérnaga.

En los últimos 20 años ha impartido más de un millar de conferencias en España y Latinoamérica.

Email: info@felixtoran.es

Instagram: [@drfelixtoran](https://www.instagram.com/dr FelixToran)

Twitter: <http://twitter.com/FelixToran>

Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

Pinterest: <http://pinterest.com/dr FelixToran/>