

image not found or type unknown



No te rindas

Enrique Rojas

Guía para la realización personal

Guía para la realización personal

¿Cómo debemos afrontar las dificultades y frustraciones que se presentan en nuestra vida?
¿Podemos aprender de nuestros propios fracasos? ¿Cómo adaptarse a los cambios?

De una forma amena y práctica, *No te rindas* nos enseña a encarar de manera positiva las adversidades, miedos y dudas que nos asaltan en nuestro día a día, convirtiéndolos en un impulso para crecer y lograr nuevas metas.

- La felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación que hacemos de esta.
- La madurez afectiva es la capacidad de dar y recibir amor.
- Solo quien encuentra un sentido a su vida puede gozar de la existencia y realizarse plenamente.
- No es más sabio el que menos se equivoca, sino quien más aprende de los errores.
- Controlando los pensamientos negativos podemos modificar las emociones.

Organizado en doce grandes temas —uno para cada mes del año— que giran en torno al amor, la familia, el trabajo, la cultura y la amistad, este libro compone un original almanaque en el que el prestigioso psiquiatra Enrique Rojas nos transmite sus sabios consejos y nos acompaña de manera lúcida y cercana en las batallas que debemos librar en el arte del vivir cotidiano para conquistar la felicidad y la realización personal.

Fecha de publicación:
30/05/2011

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre:
INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:
fazeredo@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.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

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

image not found or type unknown



Enrique Rojas

Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y director del Instituto Rojas-Estapé de Psiquiatría. Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina por una investigación sobre el suicidio. Médico Humanista del Año en España. Ha recibido el Master de Alta Dirección de España. Acaba de recibir el premio Pasteur de la Asociación Europea de Competitividad por su trayectoria clínica.

Sus libros ofrecen dos vertientes: los *clínicos*, dedicados a las depresiones, la ansiedad, las crisis de pánico, los trastornos obsesivos y los trastornos de la personalidad; y los de *ensayo y temas humanísticos*, sobre la voluntad, las crisis de pareja, la inteligencia o la felicidad.

Ha vendido más de tres millones de libros. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas, desde el inglés al ruso, pasando por el alemán, el italiano, el polaco o el portugués.

Ha participado en muchas ferias del libro, desde Frankfurt a Buenos Aires, pasando por México, Nueva York, Santiago de Chile o Londres.