

image not found or type unknown



# Aprende a ser feliz

**Isabel Gemio, María Jesús Álava**

**Fecha de publicación:**

06/09/2011

**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

Aprender a ser feliz, superar cualquier dificultad, sentirnos siempre bien, alcanzar un equilibrio emocional, evitar el sufrimiento...

**Aprender a ser feliz, superar cualquier dificultad, sentirnos siempre bien, alcanzar un equilibrio emocional, evitar el sufrimiento...**

¿Has pensado alguna vez que se puede aprender a ser feliz?

Isabel Gemio y María Jesús Álava te enseñan en este libro las claves para conseguirlo. A través de los más representativos, impactantes y emotivos testimonios de los oyentes del programa «Te doy mi palabra», de Onda Cero, conocerás cómo resolver los conflictos internos que te impiden alcanzar el equilibrio emocional y la felicidad que buscas.

¿Quién no tiene problemas personales, laborales, con la pareja o con los hijos?; ¿quién no padece miedos e inseguridades?

La periodista de reconocido prestigio Isabel Gemio dirige y presenta los sábados y domingos, de 8:00 a 12:00, el programa de gran audiencia «Te doy mi palabra», en Onda Cero. Los domingos, de 9:00 a 10:00, en la sección «Radioayuda», María Jesús Álava, psicóloga, escritora y conferenciante, junto con Isabel, atienden a los oyentes que llaman para exponer sus casos.

En este libro, María Jesús Álava aporta todo su conocimiento en el campo de la psicología, su dilatada experiencia y sus sólidas reflexiones para explicar, con casos reales, qué es lo que ocurre dentro de nosotros y qué nos impide escoger el camino más sencillo hacia una vida plena.

Los beneficios generados de la venta de este libro irán destinados a la Fundación Isabel Gemio para la Investigación de Distrofias Musculares y otras Enfermedades Raras

**Isabel Gemio**

**María Jesús Álava**