



Espiritual mente

Bernabé Tierno

El autor abre un espacio de encuentro entre las últimas teorías científicas y la fe religiosa, y nos descubre un revolucionario camino hacia la nueva espiritualidad del siglo xxi

El autor abre un espacio de encuentro entre las últimas teorías científicas y la fe religiosa, y nos descubre un revolucionario camino hacia la nueva espiritualidad del siglo xxi

¿Podemos iluminar y orientar nuestras vidas mediante la búsqueda de lo trascendente?

¿Qué beneficios podemos extraer de las prácticas religiosas y cómo las podemos aplicar —creyentes y no creyentes— en nuestro día a día? ¿Es posible crear un marco de conciliación universal en el que convivan todas las creencias religiosas, las concepciones de los filósofos y las investigaciones de los científicos? ¿Cómo desarrollar nuestra inteligencia emocional para alcanzar el bienestar?

En *Espiritual mente*, Bernabé Tierno profundiza en la dimensión espiritual del ser humano y proclama la necesidad de una «fraternidad universal» que consiga que hablemos de «corazón a corazón» entre todos los hombres:

- La *inteligencia emocional* promueve los *estados mentales saludables*, que conforman el mejor caldo de cultivo de la espiritualidad y de la felicidad.
- El sentimiento religioso —aunque no esté adscrito a una confesión en concreto— tiene importantes consecuencias en nuestro sistema psicofísico.
- La práctica espiritual nos ofrece herramientas poderosísimas para equilibrar, fortalecer y reprogramar de forma positiva nuestra mente.
- Cualquier religión debe ser humanizadora y respetuosa con la *libertad individual*.

El objetivo de este libro es resaltar la esencia que nos une a todos por encima de cualquier diferencia en nuestra constante y eterna búsqueda de respuestas, puesto que a las personas nos acerca más el corazón que las ideas.

Fecha de publicación:

24/05/2011

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Bernabé Tierno

BERNABÉ TIERNO es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido la Medalla de Honor del 50 aniversario de Unicef (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz, otorgado por la escuela asociada a la Unesco Aula de Paz Camín de Mieres, del Principado de Asturias (2000), el Premio de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005) y el Premio Estrella Intercoiffure Valores Humanos (2010).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar las publicadas en esta editorial: *Saber educar*, *El psicólogo en casa*, *Abiertos a la esperanza*, *La fuerza del amor*, *Psicología práctica de la vida cotidiana*, *Conseguir el éxito*, *Aprobar el curso*, *Cartas a un psicólogo*, *Respuestas prácticas a los nuevos problemas de los españoles*, *Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz*, *Aprendo a vivir*, *La educación inteligente*, *Las mejores técnicas de estudio*, *Optimismo vital: manual completo de psicología positiva*, *Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud*, *Poderosa mente* y *Sabiduría esencial: el juego de la vida exprimido para ti*.

Sus **últimas obras** publicadas son *Espiritualmente*, *El triunfador humilde* y *Kárate mental*.