

image not found or type unknown



Piensa menos, vive más

Pere Portero

Fecha de publicación:

05/08/2011

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Un método para aprender a disfrutar de la vida.

El autor parte de la base de que la mente y la conducta humanas son curiosas pero también tienden a la repetición y a la ley del mínimo esfuerzo. Por eso, cuando nos enfrentamos a un problema, no sabemos pensar con claridad y nos dejamos llevar por rutinas, en vez de pasar a pautas más saludables y creativas.

Su método consiste en la aplicación de estos preceptos: a) aplicar la tranquilidad como forma de vida, es decir, no dejarse llevar por tensiones ni prisas innecesarias, y disfrutar con plenitud de los momentos agradables; b) pensar mucho, pero sin exceso; c) aprender: aprender siempre y en todo momento, incluso de lo malo.

Pere Portero