

image not found or type unknown



# Haz que cada mañana salga el sol

## Arancha Merino

**Fecha de publicación:**

15/05/2012

**Sello Editorial:**

Alienta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

Un libro que nos ayuda a identificar cada una de nuestras emociones y a utilizarlas para nuestro beneficio propio, consiguiendo que cada día seamos un poco más felices

Casi todos funcionamos basándonos en viejos patrones de conducta aprendidos en la infancia. Esas pautas, incorporadas a nuestra mente en forma de creencias, son las que restringen nuestras vidas y condicionan nuestros comportamientos.

Debemos tomar conciencia de ello, desprendernos de la carga que nos suponen y actuar para poder acceder a una maravillosa transformación que saque a relucir nuestra verdadera naturaleza, y así aprender a ser felices.

**Teléfono:** 93 492 82 03

**Email:**

mjbertran@planeta.es

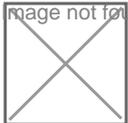
**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

**Email:**

arioss@planeta.es

image not found or type unknown



## Arancha Merino

**ARANCHA MERINO** es licenciada en Ciencias económicas y empresariales. Con cuarenta años, tras una dilatada y exitosa carrera profesional, decide dar un nuevo rumbo a su vida y profundizar en su mundo interior.

Estudia y analiza el comportamiento humano a través de varias disciplinas (MAT, Análisis transaccional, PNL, *Mindfulness*, Coaching, Bioenergética y *Focusing*, entre otras). Actualmente es especialista en el conocimiento y gestión de las emociones, imparte cursos y seminarios de desarrollo personal como vía de superación hacia el crecimiento, y forma y educa a docentes, padres e hijos, trabajando las emociones en libertad. Éste es su primer libro.