



Haz que cada mañana salga el sol

Arancha Merino

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.

Fecha de publicación:

15/05/2012

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



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.