

Entrénate para la vida

Patricia Ramírez

Las personas felices lo son no porque tengan más que los demás sino porque su atención está puesta en lo importante.

Las personas felices lo son no porque tengan más que los demás sino porque su atención está puesta en lo importante.

¿Sabías que te puedes entrenar para ser feliz?

La psicóloga Patricia Ramírez nos enseña cómo manejar situaciones adversas y conseguir el equilibrio emocional.

Aunque creas que tu vida no puede cambiar, con este libro descubrirás que podemos elegir hacia dónde vamos.

Aprenderás que con este entrenamiento se pueden superar miedos, conseguir importantes triunfos, asimilar los fracasos y disfrutar de las pequeñas cosas que hacen que la vida sea realmente agradable.

Fecha de publicación:
04/09/2012

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Patricia Ramírez

Patricia Ramírez es licenciada en Psicología, máster en Psicología clínica y de la Salud y doctorado en el Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada.

Colabora habitualmente en los medios de comunicación como en *Para todos* La 2 de TVE, *La Tarde* con Ramón García y *Tiempo de Juego* en Cope, en *La Calle de Enmedio* de Canal Sur, en *El País Semanal* con artículos de psicología, en el periódico digital *El Huffington Post,* en el diario *Marca* y en la revista *Sport Life.*

Es socia fundadora del centro de psicología y neuropsicología Ramirezcaracuel, que atiende desde hace diecisiete años todo tipo de trastornos psicológicos. Formó parte del cuerpo técnico del primer equipo del Betis con Pepe Mel y del RCD Mallorca con Gregorio Manzano, además de trabajar con deportistas individuales que compiten a nivel nacional e internacional.

Es conferenciante habitual de temas relacionados con el trabajo en equipo, liderazgo, cohesión, optimismo y actitud y da clases en la FEB y en la FEBM sobre psicología del deporte en el alto rendimiento. Con Espasa ha publicado *Entrénate para la vida.*

Puedes seguirla en Twitter @Patri_Psicologa