

El best seller de la psicología positiva

BERNABÉ TIERNO

Aprendo a vivir

LOS CAMBIOS NECESARIOS
PARA UNA VIDA MÁS PLENA,
GRATIFICANTE Y FELIZ



Más de
100.000
ejemplares
vendidos



Fecha de publicación:
25/09/2012

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

Aprendo a vivir

Bernabé Tierno

Los cambios necesarios para una vida más plena, gratificante y feliz.

Los cambios necesarios para una vida más plena, gratificante y feliz.

Bernabé Tierno, reconocido psicólogo y pedagogo, nos propone una serie de técnicas, autoafirmaciones y ejercicios para solucionar, desde la psicología positiva, esos problemas cotidianos, esos miedos, angustias y conductas erróneas que nos impiden avanzar en la vida, alcanzar la armonía, conocernos mejor, ser los protagonistas de nuestra propia vida y, sobre todo, encontrar la felicidad. Con este libro lograrás:

- Convertirte en una persona emocionalmente independiente y superar la timidez, la inseguridad, los miedos patológicos, la depresión, las neurosis...
- Descubrir y utilizar el gran poder de tu pensamiento positivo y dar sentido a tu vida y ser feliz; perdonarte y perdonar; capitalizar los errores y transformar los fracasos en éxitos; potenciar tu autoestima y tu sentimiento de competencia.
- Saber discutir de manera inteligente, sin herir ni crearte problemas. Desarrollar tus habilidades sociales y optimizar tus relaciones personales, conyugales y paternofiliales.
- Tomar los mandos de tu vida, potenciar y contagiar tu higiene mental y tu salud psíquica y ser un optimista realista, con gran armonía, paz y plenitud interior.
- Cambiar todo lo necesario para una vida más plena, gratificante y feliz y convertirte así en un psicólogo práctico, para bien tuyo y de los demás.



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*.