

image not found or type unknown



Kárate mental

Bernabé Tierno

Fecha de publicación:

28/05/2013

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Manual de defensa personal contra los golpes de la vida: Cómo gestionar personas y situaciones difíciles.

Manual de defensa personal contra los golpes de la vida: Cómo gestionar personas y situaciones difíciles.

Se ha demostrado científicamente que las agresiones verbales, las malas noticias y el lenguaje negativo en general pueden ser tan nocivos para nuestro cuerpo como una puñalada. Y, sin embargo, miremos a nuestro alrededor: estamos rodeados de palabras y conceptos tóxicos que nos causan estrés y verdadero dolor físico.

Kárate mental nos ofrece la llave maestra para hacer frente a las situaciones que nos desestabilizan. El «karateca mental» tiene que tomar la iniciativa para devolver el equilibrio a su vida y no ser vencido por las adversidades. Este manual para tiempos de crisis es el arte de la guerra para conflictos cotidianos.

Bernabé Tierno se inspira en el arte marcial más célebre de Japón para ofrecer soluciones rápidas y directas a cualquier conflicto o carencia. Su revolucionario método de kárate mental nos muestra, entre otras muchas estrategias, el poder de la proactividad, el valor de la empatía radical, las claves para entrenar la resistencia frente a los problemas y cincuenta llaves mentales para salir airoso de cualquier golpe de la vida.

image not found or type unknown



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*.