



Fecha de publicación:
21/07/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Ser feliz es urgente

Dra. Cristina Martínez

Un plan de acción para mejorar tus emociones y transformar tu vida

Desde el conocimiento científico y la práctica clínica, este plan de acción te ayudará a manejar tus emociones y a diseñar tu vida ideal.

Este es **el libro que todo el mundo debería leer**, porque ¿quién no necesita aprender las **herramientas psicológicas** con las que **conocerse, valorarse** y llevar una vida más acorde a sus deseos? ¿Quién no necesita un buen **arsenal de estrategias** para gestionar adecuadamente sus emociones? ¡Todos lo necesitamos! Es más, ¿cuántas veces sacamos conclusiones precipitadas sobre lo que nos rodea? ¿Cuántas interpretaciones erróneas nos hacen sufrir? ¡Muchísimas! El precio que pagamos es muy alto: **un día de sufrimiento es un día perdido que no volverá.**

A lo largo de estas páginas vas a sumergirte en la historia de Carla y en el proceso terapéutico que realizará junto a su psicóloga. A través de ella descubrirás una **gran cantidad de ejercicios** que te permitirán **mejorar tu estado de ánimo, aumentar tu autoestima, desarrollar relaciones sanas** y tener todo el conocimiento indispensable para ser tu propia fuente de bienestar. Mi objetivo es hacerte comprender que **tu felicidad está en tus manos**; que, para ponerte tu ropa más bonita o tomar tu desayuno favorito, no tienes que esperar a que sea un día «especial». Porque **ser feliz es urgente**, así que no lo retrases ni un día más.

Dra. Cristina Martínez

La **DRA. CRISTINA MARTÍNEZ** es doctora en Psicología *cum laude*. Tiene más de veinte años de experiencia clínica en el ámbito público y privado. Es fundadora y directora del Gabinet

Psicològic Mataró, centro de psicología, psiquiatría y neuropsicología ubicado en Mataró, conformado por especialistas en salud mental. En la actualidad cuenta con una fiel comunidad de seguidores en redes sociales, en donde hace divulgación sobre psicología y crecimiento personal. Su agilidad para comunicar y dar tips en asuntos clave de la psicología y la autoayuda le ha permitido acumular un largo recorrido en medios de comunicación.