



Fecha de publicación:
22/11/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



La senda kaizen

Tomás Navarro

El reconocido psicólogo Tomás Navarro, autor del bestseller *Kintsukuroi*, nos descubre en su nuevo libro, *La senda kaizen*, el secreto japonés para transformar nuestra vida con pequeños cambios.

El reconocido psicólogo Tomás Navarro, autor del bestseller *Kintsukuroi*, nos descubre en su nuevo libro, *La senda kaizen*, el secreto japonés para transformar nuestra vida con pequeños cambios.

No es la vida que tienes, es la vida que puedes tener. *La senda kaizen* te invita a explorar un método probado que combina pequeños cambios diarios con una filosofía poderosa para alcanzar una vida más plena, próspera y equilibrada.

Inspirado en las prácticas del kaizen, **un método de mejora continua integrado en la cultura japonesa** desde hace varias décadas, este libro te ayudará a:

- Convertir tus prioridades en tu brújula
- Tomar decisiones efectivas a través de pequeñas acciones
- Dejar atrás la procrastinación y pasar de las excusas a la acción
- Mejorar tu salud, tus relaciones, tus finanzas y tu desarrollo personal

Con un enfoque práctico y eficiente, *La senda kaizen* te mostrará cómo pequeños esfuerzos diarios pueden generar grandes cambios a largo plazo. Tener claridad sobre tus objetivos, un mapa que marque el destino, y una brújula que te guíe, junto con el apoyo de quienes te rodean, te permitirá reconocer tu punto de partida y definir la dirección hacia donde realmente quieres ir.

A través de historias inspiradoras, aplicaciones prácticas y recursos accesibles, Tomás Navarro comparte el secreto mejor guardado de las personas kaizen: **lograr grandes metas con pasos pequeños y consistentes.**

Si estás listo para recorrer un camino de transformaciones sutiles con grandes resultados, este libro será tu compañero en cada paso hacia una vida mejor.

¿Empezamos juntos?

Tomás Navarro

Psicólogo enamorado de las personas. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura, la divulgación, la formación, la clínica y los procesos de asesoramiento y *coaching* personal y profesional. El autor se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, y *Fortaleza emocional*. Sus obras han sido traducidas a varios idiomas, entre ellos, el inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.