

**Mario Alonso Puig,****AGUILAR****VIVIR ES UN ASUNTO URGENTE**

208 págs.

15 €

ISBN: 978-84-03-09926-5

Fecha de publicación: octubre de 2008

Formato: rústica 15 x 24

Mercado: autoayuda, psicología

Argumentos de venta:

- Colección Álex Rovira que comienza con el espectacular lanzamiento de *El laberinto de la felicidad*.
- Éste es el quinto título de la colección.
- En esta colección el lector es el protagonista y el generador de su propia evolución. Puesto que somos nosotros los protagonistas de nuestra vida, hemos de buscar en nosotros quiénes somos y a partir de ahí crecer y vivir. Los relatos son breves, pero inspiradores, conmovedores y para todos los públicos, fáciles de leer pero no exentos de profundidad, amenos, divertidos y tiernos. La crisis de valores éticos, la cultura *fast*, la falta de espacio y tiempo para el diálogo, la casi nula introspección, el fuerte ritmo de vida o el estrés nos llevan muchas veces a olvidarnos de lo más importante: vivir y procurar encontrar un sentido a la vida. El primero de ellos fue *El laberinto de la felicidad*. El segundo, *Un empujoncito*. El tercero fue *Los buenos y los malos amores*, de Carlos Nessi. El cuarto, *La buena vida*.
- El autor está dentro de un amplio circuito de conferenciantes y puede difundir el libro en círculos afines a la publicación.

Sipnosis:

Cuando el corazón se desboca, el cuerpo se tensa y el cerebro no funciona bien. Si nos sentimos en peligro, reaccionamos atacando, aislándonos o simplemente huyendo. Estas formas de actuar impiden que comprendamos a los demás y hacen imposible que éstos nos vean como realmente somos.

Mario Alonso Puig nos invita a reflexionar sobre aspectos capitales de nuestra existencia y nos ayuda a trazar el itinerario que nos conducirá a una nueva tierra: el terreno de las múltiples oportunidades. Vivir es un asunto urgente nos ofrece el apoyo necesario para afrontar los desafíos que se plantean en nuestras vidas, proporcionándonos alegría, ilusión, tranquilidad y confianza. Una obra reveladora y cercana que trata a fondo el mundo del estrés, nos enseña cómo gestionarlo de manera adecuada y nos anima a controlar las riendas de nuestro destino, porque, en un cambio en apariencia insignificante, se esconde la verdadera felicidad.

Biografía:

Mario Alonso Puig, médico especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, fellow en Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston, y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia, ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, de energía y de bienestar que experimentamos. Ponente de HSM Talents, ha sido invitado por instituciones como el MD Anderson Cancer Center de Houston (Estados Unidos), el Global Leadership Center en INSEAD (Francia) y la Universidad Pitágoras de Sao Paulo (Brasil). Actualmente imparte conferencias y cursos sobre Liderazgo, Comunicación, Creatividad y Gestión del Estrés tanto a nivel nacional como internacional.