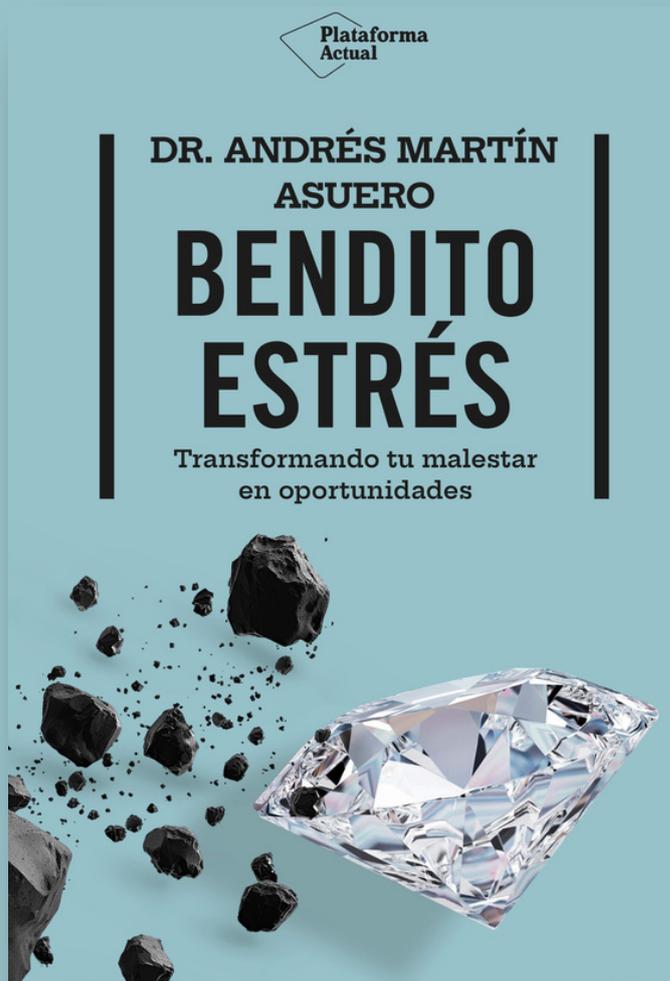


NOTA DE PRENSA

Barcelona
2024



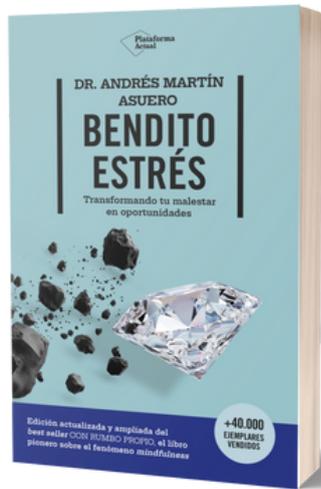
Plataforma
Editorial

**Para más información, concertar entrevistas con el autor
o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con
nosotros prensa@plataformaeditorial.com
938 30 74 55**

BENDITO ESTRÉS

TRANSFORMANDO TU MALESTAR EN OPORTUNIDADES

DR. ANDRÉS MARTÍN ASUERO



Edición ampliada y actualizada de «**Con rumbo propio**» que ha alcanzado la trigesimoprimera edición y que abrió el camino a la disciplina del mindfulness en España y América Latina.

Bendito estrés aborda la reducción de estrés desde una perspectiva accesible y experimental, y ofrece ejemplos y aplicaciones para la vida cotidiana, además de explicaciones, causas y consecuencias de este problema tan extendido. Con este entrenamiento podrás reducir la reactividad, responder mejor a los acontecimientos y así crear la vida que te gustaría vivir.



Andrés Martín Asuero, licenciado en Ciencias, MBA y doctor en Psicología, comenzó su carrera en empresas internacionales, donde desempeñó distintos cargos directivos, y recibió en dos ocasiones la medalla de oro de la Cámara de Comercio. Posteriormente, buscando una nueva orientación profesional, estudió en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EE. UU.), donde obtuvo el grado de profesor certificado en MBSR y de formador de instructores por la IMTA.

Es fundador de Instituto esMindfulness, donde imparten cursos, talleres y conferencias a más de cinco mil personas cada año, además de presidente de la Asociación Profesional de Instructores Mindfulness-MBSR. Ha entrenado a equipos deportivos de élite, empresas del IBEX 35, equipos de científicos (del BIST, del PRBB o el BSC) y dotaciones de la Armada.

Encuadernación: rústica | **Formato:** 140 x 220 mm | **Temática:** Desarrollo personal |
Publicación: 8 de mayo 2024 | **ISBN:** 978-84-10079-85-4 | **Páginas:** 280 | **Precio:** 20 € |
disponible en e-book.