

«En un mundo saturado de fórmulas rápidas, tres grandes pensadores te invitan a redescubrir lo esencial: una vida con sentido, autenticidad y profundidad». —**MARIAN ROJAS ESTAPÉ**

Xavier Guix
Francesc Miralles
Álex Rovira

ESENCIAL

Tres amigos en
busca de una vida
extraordinaria

arpa



Xavier, Guix

Xavier Guix es licenciado en Psicología, máster en Pensamiento contemporáneo y traductor clásico y posgrado en Psicopatología clínica por la Universitat de Barcelona. Junto a su labor terapéutica en Kairo's Institut, imparte cursos de autoconocimiento en diferentes universidades y organizaciones referenciales como Kuestiona o la Fundación Aímbit, entre otras. Es el fundador del movimiento «Emprendedores Existenciales», y forma parte del equipo impulsor del proyecto «Bondad en acción». Es divulgador y conferenciante en temas de psicología práctica y ha escrito trece libros de enorme éxito publicados en España, Latinoamérica, Portugal, Brasil e Italia. Colabora con medios de comunicación como El País Semanal, Catalunya Ràdio, RAC1 y TV3.

riverside
agency

Esencial

Autor: Xavier, Guix

Autor: Francesc, Miralles Contijoch

Arpa

ISBN: 979-1-387833-05-3 / Rústica c/solapas / 304pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 44.900,00

TRES GRANDES AMIGOS SINTETIZAN DÉCADAS DE EXPERIENCIA, REFLEXIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL PARA EXTRAER 21 FUNDAMENTOS DE LA BUENA VIDA. ¿Y si el verdadero bienestar no dependiera de tener más, sino de encontrar una conexión más profunda con nuestra vida? En Esencial, tres referentes del desarrollo personal nos invitan a emprender un viaje interior hacia lo que da sentido, serenidad y plenitud a nuestra existencia. Amor, culpa, gratitud, miedo, transformación? Cada capítulo abre una puerta a la reflexión y ofrece claves prácticas para vivir con más consciencia y menos ansiedad. No se trata de cambiar tu vida en siete días, sino de recordar ¿paso a paso? lo que siempre ha estado dentro de ti. Porque una vida extraordinaria no es la que lo tiene todo, es la que se vive desde el centro. Desde lo esencial. «En un mundo saturado de fórmulas rápidas, tres grandes pensadores te invitan a redescubrir lo esencial: una vida con sentido, autenticidad y profundidad». ? MARIAN ROJAS ESTAPÉ

¿Y si el verdadero bienestar no dependiera de tener más, sino de encontrar una conexión más profunda con nuestra vida? En Esencial, tres referentes del desarrollo personal nos invitan a emprender un viaje interior hacia lo que da sentido, serenidad y plenitud a nuestra existencia.