

CUENTA CONTIGO



Ramírez (@patri_psicologa), Patricia

SINOPSIS

Patricia Ramírez nos ofrece 20 propuestas para dejar de depender de los demás, tomar las riendas de nuestra propia vida y alcanzar así nuestros objetivos personales, profesionales y deportivos. Porque las soluciones a los propios problemas están mucho más cerca de lo que pensábamos: en nuestro propio interior. «Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.»

Albert Einstein ¿En qué medida nuestro éxito personal, profesional y deportivo depende de nosotros? ¿Son los demás los que nos boicotean, estresan e impiden que alcancemos nuestros sueños? En Cuenta contigo Patricia Ramírez nos propone empezar a trabajar desde el propio interior para lograr nuestros propósitos. Si para empezar a hacer ejercicio necesitamos la compañía de un amigo, si para ser titular en nuestro equipo solo dependemos de la decisión del entrenador, o si para mejorar nuestro inglés esperamos que sea la empresa la que se encargue de nuestra formación, tal vez nunca logremos nuestros propósitos. ¿Por qué? Porque en estos tres casos, parece que el éxito dependerá de lo que los demás hagan por nosotros. Y esto es cómodo, pero poco eficaz. Patricia Ramírez nos propone que aprendamos a responsabilizarnos de nuestros objetivos, emociones y pensamientos; en definitiva, de las cosas que nos ocurren en la vida. Y nos ofrece herramientas prácticas para ese aprendizaje como la sorprendente terapia del caballo-secretaria o la de Teresa de Calcuta. Reseñas:

«Leer a Patricia es aprender continuamente. La persona está antes que el deportista, y la gestión de todo lo emocional y el interior de las personas y deportistas son clave. El libro, tremendamente interesante; y ella, un referente para mí.»

Xavier Budó, entrenador de tenis «Transitamos temporalmente portando un equipaje cargado de creencias e ideas no siempre idóneas para afrontar el viaje de la vida. En esta obra, Patricia Ramírez nos da claves para replantear y preguntar adecuadamente si aquello que nos acompaña en nuestro trayecto vital es lo más acertad...



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788466378642
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	190x125x14 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/05/2025