

Herramientas sensatas y eficaces para una vida plena por solo un euro

En su nuevo libro, "El arte de ser y estar", Félix Torán presenta la visión más clara hasta la fecha sobre el éxito, la felicidad y el bienestar.

El libro

Tras la publicación de los éxitos de ventas "El tiempo en tus manos", "Atrévete a ser un líder" y "Ecología Mental Para Dummies" (publicados por Grupo Planeta), el ingeniero y escritor Félix Torán acaba de lanzar su décimo libro, titulado "El arte de ser y estar".

Lejos de ofrecer las típicas promesas de felicidad que encontramos en los libros de autoayuda, este libro ofrece herramientas sensatas y fáciles de adaptar a nuestra vida cotidiana, basadas en la combinación de tres disciplinas: la PNL (Programación Neurolingüística), el mindfulness (atención plena) y la ecología mental. Número 1 de crecimiento personal en Amazon.

Se trata de una obra de crecimiento personal que aborda un tema que nos preocupa a todos: la felicidad, el bienestar y el éxito. Y lo hace siguiendo el enfoque al que Félix Torán nos tiene acostumbrados a sus lectores: de un modo práctico, sensato, racional, accesible, cercano y muy claro. El autor ofrece un punto de vista muy particular y enriquecedor, que combina la mentalidad de un ingeniero (que trabaja desde el año 2000 en la Agencia Espacial Europea) con la de un escritor y conferenciante experto en crecimiento personal, con más de quince años dedicados a estos temas y cerca de un millar de conferencias y eventos a sus espaldas.

El autor nos acerca a la felicidad, el éxito y el bienestar desde una perspectiva a la que no estamos acostumbrados, poniendo de manifiesto las similitudes entre los tres conceptos, pero también sus diferencias. Nos hacemos mucho más conscientes tras la lectura de que tenemos tendencia a malinterpretar algunos de esos términos, a mezclarlos y a confundirlos, y a menudo nuestro propio lenguaje encierra indicios que así lo reflejan.

Pero el libro no se contenta con ofrecernos una mejor comprensión de dichos conceptos, sino que pasa a la parte práctica. Tal y como explica Félix Torán: "Muchos libros de autoayuda suelen decirte que tú puedes, y llegan a convencerte. Pero todo eso ya lo sabemos... No es nada nuevo. A mí no me interesa explicarle a mis lectores lo que ya saben. Sí que me interesa inspirarles y motivarles a entrar en acción. Pero eso tampoco basta. Lo más importante para mí es pasar del "tú puedes" a "cómo puedes hacerlo"... Mis libros están repletos de herramientas prácticas para pasar a la práctica en el día a día. Y se trata de herramientas sencillas, sensatas, racionales y razonables, que se pueden adaptar a nuestra vida cotidiana."

Un éxito de ventas por tan solo 1 EUR

El autor valenciano ha decidido publicar su décimo libro en versión digital, en formato Amazon Kindle. Desde su lanzamiento en septiembre de 2014, se encuentra en el Top 100 de Amazon España, y de las tiendas Amazon de otros países, así como número 1 de crecimiento personal.

Actualmente, y hasta finales de octubre de 2014, el libro se puede adquirir en formato Amazon Kindle por tan solo 1 euro (siendo su precio normal de 3 EUR). No es necesario disponer de un lector digital Kindle para disfrutar de este libro. También se puede leer desde la mayoría de tablets y smartphones descargando la aplicación gratuita Kindle. Incluso es posible leerlo desde nuestro ordenador.

La versión impresa del libro será publicada en febrero de 2015 por Ediciones Carena.

El primer capítulo de "El arte de ser y estar" se puede leer de forma gratuita aquí.

El autor

Félix Torán combina su dedicación a la Ciencia y la Ingeniería con más de quince años de estudio y divulgación en el campo del crecimiento personal. Ha publicado 10 libros de crecimiento personal, incluyendo varios éxitos de ventas como "El tiempo en tus manos" (Grupo Planeta), "Ecología Mental Para Dummies" (Grupo Planeta) y "La respuesta del universo" (Grupo Alfaomega). Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica con mención Doctor Europeus. Es autor de más de 170 publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha recibido varios reconocimientos de carácter internacional por su labor, como el premio internacional Salva i Campillo de Telecomunicaciones al proyecto más original (Barcelona, 2004) y el premio ESA Awards de la Agencia Espacial Europea en 2002. Inició su trayectoria investigadora en 1997 y, desde el año 2000, trabaja como Ingeniero en la Agencia Espacial Europea. En 2013 (a título personal como científico y escritor, y sin representar a ninguna agencia espacial) fue presentado como portavoz en España de la Axe Apollo Space Academy (AASA), que ha seleccionado al primer turista espacial español (Eduardo Lurueña), que viajará al espacio en 2015, y convertirá a tres de los libros de Félix Torán en los primeros españoles en subir al espacio, de la mano del primer turista espacial de España.

Cientos de recursos gratuitos para tu crecimiento personal

Félix Torán comparte infinidad de recursos en línea, gratuitos y a tu disposición, y todos ellos centrados en los temas que el autor aborda en sus libros: crecimiento personal, liderazgo, ecología mental, gestión del tiempo, etc.

Página web del autor (cientos de recursos gratis para el crecimiento personal):

<http://www.felixtoran.es>

Podcast de crecimiento personal del autor:

<http://felixtoran.podomatic.com>

App de crecimiento personal gratuita para iOS:

<https://itunes.apple.com/es/app/crecimiento-personal-con-felix/id829651302?mt=8>

App de crecimiento personal gratuita para Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.goodbarber.felixtoran>

Sus próximos trabajos

En un reciente encuentro digital con sus lectores, organizado por Nubico (lectura digital sin límites), el autor habló sobre sus futuros libros, que van a cubrir temas de divulgación científica e incluso libros orientados a un público infantil, pero siempre sin perder el vínculo con los temas de crecimiento personal, ya que forman parte de su misión personal.

Dónde comprarlo

Desde España se puede descargar por tan solo 1 EUR desde aquí.

Desde Mexico se puede descargar por \$16.81 aquí.

Desde otros países se puede obtener por un precio equivalente aquí

Más información acerca del libro

¿Deseas ser feliz y sentirte bien? ¿Deseas una vida en la que poder disfrutar de lo que haces sin pasar la mayor parte del tiempo en un mar de preocupaciones? Sin duda, ¡la respuesta es afirmativa! Y esa respuesta viene con otra pregunta de la mano: ¿es posible lograrlo? La respuesta es también afirmativa... ¡Es posible! Ahora bien, requiere de un poco de esfuerzo, disciplina y regularidad por tu parte. No va a robarte tu tiempo, pero dedicando unos minutos al día (cada cual los que disponga), se puede lograr, y los cambios positivos no tardarán en ser palpables. Dicho lo anterior, todavía queda un pequeño detalle por resolver: ¿cómo lograrlo?

El propósito de este libro es ayudarte a alcanzar el éxito, el bienestar y la conexión con la felicidad, a través de conocimientos, consejos y herramientas para la vida cotidiana, explicados de una forma clara, con un enfoque práctico y accesibles a cualquier lector. Se basan en la combinación de tres disciplinas que se complementan formando una poderosa terna que permite que el todo sea mayor que la suma de las partes... Se trata de la Programación Neurolingüística (PNL), el mindfulness (o atención plena) y la ecología mental.

Tienes en tus manos un texto de agradable lectura, explicado con la claridad y sencillez que caracterizan a Félix Torán. Conocerás la felicidad, el éxito y el bienestar como nunca antes. Te armarás con infinidad de recursos prácticos, conocimientos y consejos que te ayudarán a dar un giro progresivo a tu vida, hasta lograr ponerla en conexión con la felicidad y el bienestar. Aprenderás a lidiar con algunas de las más peligrosas resistencias mentales que frenan tu crecimiento personal, como son la envidia, la ira y la procrastinación.

Aprenderás a sacar el máximo partido a tu poder mental para llegar mucho más lejos en tu desarrollo personal, y trascenderás el mundo de los conceptos para encontrarte con la felicidad mediante tu experiencia directa.

¿Te apuntas a este viaje hacia el bienestar y el éxito por la vía de la felicidad?

Datos de contacto:

F.T. M.

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Literatura](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Recursos humanos](#)

<https://www.notasdeprensa.es>