Publicado en Madrid el 27/02/2019

# ['Recupera tu vida: gestiona tu tiempo y energía', primer libro de Luis Arimany](http://www.notasdeprensa.es)

## Luis Arimany, CEO de Evolufarma, ha publicado su primer libro: 'Recupera tu vida: gestiona tu tiempo y energía', una obra revolucionaria que trabaja, de manera holística, dos conceptos hasta ahora separados: la gestión del tiempo y de la vida. El resultado es una metodología que permitirá al lector conseguir todo lo que quiera alcanzar, pero sin olvidar lo más importante: ser feliz y disfrutar

 La obra, disponible en formato físico y digital, ha sido escrita desde la experiencia existencial de su autor, que ha vivido de primera mano cómo el éxito profesional no siempre va reñido con una vida personal plena: Arimany pasó de ‘tenerlo todo’ (esposa, dos hijos y un trabajo como director general, bien remunerado donde gozaba de gran reconocimiento en el sector) a tener que reinventarse tanto personal como profesionalmente precisamente por no haber sabido compaginar ambas facetas de su vida. Sin embargo, para alcanzar ese equilibrio “debemos trabajar dos aspectos de nuestra vida: el Yin – nuestra perspectiva profesional que nos permite alcanzar nuestras metas- y el Yang – la parte emocional donde reside la felicidad”. Por tanto, esa gestión del tiempo que propone el autor se hace desde una perspectiva holística, advirtiendo de que ambas piezas del rompecabezas deben coexistir si se quiere conseguir la realización plena: ahí es donde entra en juego el “Método Evoluziona®” o “Método del Coche”, una metodología nacida desde la experiencia vital del autor, que acompañará al lector durante este viaje emocional. “Este libro trata de ser eficientes, pero con cabeza y un rumbo”, señala el autor, Executive MBA por el Instituto de Empresa, Ingeniero Industrial por la Universidad Politécnica de Madrid, MSC por Cranfield University y director general de varias empresas, la última de las cuales, Evolufarma, acaba de cumplir seis años en el mercado liderando la transformación digital del sector de la oficina de farmacia. “La falta del tiempo no es un problema en sí mismo: es una consecuencia de muchas cosas, y una de ellas es su mala gestión, pero no la única”, afirma Luis durante un relato que pretende ser “un viaje hacia la recuperación de tu vida y al aprendizaje de gestionar tu tiempo y energía”. Además, el libro tiene una continuación online en www.luisarimany.com, web del autor, donde el lector podrá acceder a recursos descargables que se nombran a lo largo de la obra, como una herramienta de análisis de la distribución del tiempo en un día laboral, Diagrama de motivaciones y pilares de la vida o una Matriz de Priorización. Además, ofrece una lista de videos en los que, de manera interactiva, el autor mostrará al lector/espectador cómo llevar a cabo el cambio necesario en su vida para que lo personal y lo profesional encajen. Sobre el autor y su obra and #39;Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y energía and #39; es la primera obra de Luis Arimany, CEO de Evolufarma, plataforma de marketing multicanal y business intelligence que ayuda a las farmacias a incrementar ventas y ser más rentable. Publicado por Amazing Books, y compuesta de 256 páginas, actualmente se encuentra disponible en puntos de venta físicos y digitales, como la web del autor (http://bit.ly/luisarimany) y Amazon (http://bit.ly/libro-arimany), entre otros.

**Datos de contacto:**

Luis Arimany

Autor del libro y CEO de Evolufarma

918286720

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/recupera-tu-vida-gestiona-tu-tiempo-y-energia](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Literatura Sociedad Madrid Entretenimiento Eventos Recursos humanos



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)