

Alejandro Híjar Fatás enseña a gestionar las emociones en su obra '17 historias para ser Fuertes de Mente'

Mediante 17 historias amenas y empáticas, el escritor comparte mensajes y lecciones vitales para que los lectores puedan aprender cómo ser Fuertes de Mente y hacer frente a los conflictos

El escritor y formador en ventas, marketing y habilidades personales Alejandro Híjar Fatás presenta 17 historias para ser Fuertes de Mente, su primera obra motivacional en la que explica cómo conseguir alcanzar la fortaleza mental necesaria para cada persona a través de 17 historias reales con un bonito mensaje.

"Soy formador y comunicador. Necesitaba mostrar el contenido de mis charlas, y qué mejor que un libro de historias reales para gente real".

El autor, con amplia experiencia en el terreno de la gestión de las emociones, indaga en este libro sobre problemas a los que muchas personas hacen o podrían hacer frente en su día a día y las orienta de una manera muy amena, cercana y afable para ayudarles a ser conscientes de cuáles son dichas dificultades y la mejor manera de manejarlas, tal y como hace en sus talleres y charlas.

De esta manera, se apoya en 17 pequeñas historias basadas en hechos reales en las que comparte con pequeñas anécdotas personales algunas lecciones de vida fundamentales para aprender a disfrutar de los momentos, agradecer lo que se tiene, encontrar motivación para lograr lo que se proponga, mejorar para alcanzar el éxito, hallar el diálogo interior o amarse a uno mismo, entre otras muchas enseñanzas.

La importancia de saber detectar las claves de los asuntos que preocupan es fundamental para encontrar soluciones y evitar que estas cuestiones acaben afectando a aquellos que no saben gestionarlas desde un primer momento.

"Todos tenemos situaciones que nos preocupan, la diferencia está en cómo las gestionamos. Si no aprendes a gestionar tu día a día, acaba gestionándote a ti, y eso no suele acabar muy bien".

Los lectores no solo encontrarán una lectura original y ágil, sino una guía muy útil para canalizar sus emociones y saber manejar las distintas adversidades previstas e imprevistas que se presenten en su

vida.

"No todos los días nos ocurren situaciones que nos hagan cambiar nuestra vida. Pero sí debemos prepararnos con las pequeñas cuestiones cotidianas para cuando estas ocurran".

Ciertamente, un libro para pensar, ser consciente, cambiar y obtener la mejor versión de uno mismo.

La obra de Alejandro Híjar Fatás ya está disponible en Amazon para todos aquellos que busquen aprender a gestionar sus problemas y ser Fuertes de Mente.

Datos de contacto:

Editorial Tregolam
Servicios editoriales
918 675 960

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

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>