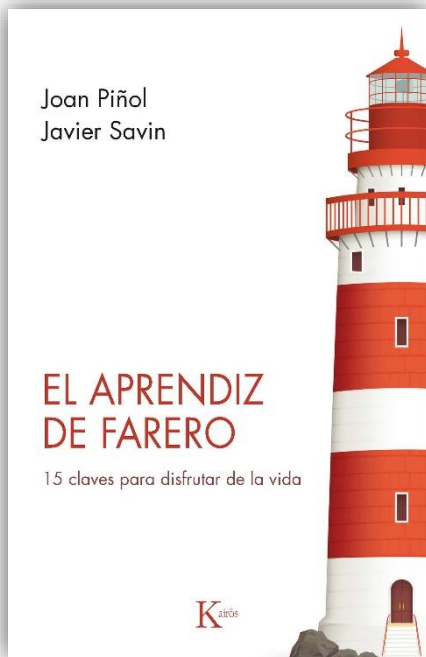


## DOSIER DE PRENSA

---



### *El aprendiz de farero*

15 claves para disfrutar de la vida

Joan Piñol y Javier Savin

---

Formato:	13 x 20 cm
Núm. de pág.:	144
PVP:	14 €
ISBN:	978-84-9988-987-0
Colección:	crecimiento personal

## SINOPSIS

---

En este hermoso y ameno relato conocerás la historia de un joven experto en recursos humanos con éxito profesional que decide dar un vuelco a su vida y aceptar un trabajo en un aislado faro con la acertada intención de aumentar su bienestar emocional, disfrutar de la vida y ser feliz.

Joan Piñol y Javier Savin han unido su experiencia en psicología clínica y empresarial para crear este entretenido relato salpicado de vivencias, conceptos y técnicas psicológicas (tal y como se hace en consulta terapéutica) que nos permitirán **aprender buenos hábitos, gestión emocional y ayudarnos a disfrutar de una vida plena y feliz.**

## LOS AUTORES

---

**Joan Piñol** es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona. Conferenciante y experto en el ámbito de la psicología y el bienestar emocional. Tiene más de 20 años de experiencia como directivo en empresas de servicios de salud y atención a las personas.

**Javier Savin** es Psicólogo General Sanitario y experto en Psicología del Trabajo y las Organizaciones. Conferenciante sobre psicología de la salud y del trabajo, compagina su labor como directivo con la labor en su consulta





## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- «Los autores decidimos unir las nuestras para poder crear este libro, aunando la experiencia en psicología, salud y en bienestar emocional y la de dar conferencias en el ámbito de la empresa en un solo relato».
- «La felicidad está dentro de cada uno, no la busques fuera».
- «Haz aquello que haga que el tiempo pase a toda velocidad, que te arranque de tu propio ser y te haga formar parte de algo que va más allá de ti mismo».
- «Una crisis de ansiedad es el modo que tiene tu cuerpo de reaccionar ante el estrés. Te puede ayudar centrar tus pensamientos en cosas positivas y que te gusten, y realizar la que conocemos como respiración diafragmática».
- «Debes preocuparte cuando tu estado de ánimo afecta a una de estas tres áreas: el trabajo, las relaciones sociales o el autocuidado».
- «Las emociones desagradables forman parte de tu vida y así debe ser, de ti depende aprender a hacer de ellas algo útil».
- «Tomar decisiones nos asusta, tememos que no sea la opción correcta. Solemos pensar de manera binaria: acierto o fallo: si escojo la opción adecuada, tendré éxito y seré feliz; de lo contrario, fallaré. Esto no es así, la vida no son ceros y unos, la vida es un continuo, y son muy pocas las decisiones que pueden llegar a afectar de manera tan trascendental».
- «Está demostrado que la meditación reduce el estrés y la depresión, mejora nuestras capacidades cognitivas e, incluso, lo que es más importante, aumenta la sensación de felicidad en quienes meditamos de manera habitual».

**Para concertar una entrevista con Joan Piñol o con Javier Savin, no dudes en contactar. ¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

