

DOSIER DE PRENSA



Me cuesta estar bien

Rocío Rivero López

Encuadernación:	Tapa blanda con solapas
Formato:	14cm x 21cm
Núm. de pág.:	160
PVP:	12,35€
ISBN:	978-84-330-3174-7
Colección:	Serendipity

SINOPSIS

“Como cuando la arena te quema los pies y te da igual porque sabes que el mar te espera, así deberíamos vivir”.

Me cuesta estar bien es la historia de Berta, de Carlos, de María, de Jaime... de todas aquellas personas cuya vida transcurre sin grandes sobresaltos, sin grandes alegrías, ni grandes tristezas, pero no son felices.

La historia de Berta no es otra que el encuentro entre una mujer y su verdad, con la que –a través de sus diálogos con su psicóloga– vamos a ir descubriendo qué cosas son las que nos impiden estar bien y cómo podemos alcanzar ese estado de bienestar mediante ejercicios prácticos con los que trabajaremos los miedos, la autoestima, la soledad, el esfuerzo...

Esta colección pretende aportar ideas y reflexiones, materiales y ejercicios que sirvan directamente para aquellas personas que trabajan en su propio crecimiento personal o que ayudan a facilitarlo en otros.



LA AUTORA

Rocío Rivero López. Psicóloga en el área sanitaria, educativa, deportiva, social y cultural que tiende a apasionarse con lo que hace, convencida de que la actitud marca la diferencia y entusiasta buscadora de respuestas y soluciones, para quien la creatividad, el esfuerzo y la perseverancia son sus mejores aliadas.

Es autora de libros como *Empleáte con Actitud; El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia y Crecer jugando paso a paso.*

Dirige y participa en numerosos proyectos de divulgación científica, investigación, docencia, prevención y tratamiento en diferentes universidades, centros sanitarios y equipos deportivos.



FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «Si te dieras cuenta del poder de tus pensamientos, nunca tendrías pensamientos negativos».
- «No busques la felicidad porque debes ser feliz, trabaja en tu felicidad porque te gustaría ser feliz».
- «El cambio lo tenemos que realizar cada uno de nosotros, si viene impuesto o forzado por otra persona (familiares, amigos, terapeutas...) no será un cambio auténtico, sino más bien algo impuesto por otra persona».
- «La constancia es la fuerza que nos impulsa al logro de las metas que nos proponemos y el esfuerzo es el que nos permite gestionar las dificultades».
- «El valor del esfuerzo en la formación de una persona es esencial. Al enseñarlo, se transmiten además otros valores primordiales como la fortaleza, la paciencia, la tolerancia o la generosidad. Y se elimina la idea equivocada de que todo llega sin hacer nada».

Si quieres un ejemplar del libro o concertar una entrevista con Rocío Rivero, no dudes en contactar.

¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol – 93 368 84 66 – 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es

Alison Segarra – 615 19 46 49 – prensa@bibianaripo.com