






DOSIER DE PRENSA



Título: En la cumbre de la felicidad
Autor: Ferran Cases
Colección: Crecimiento personal
Páginas: 176
P.V.P.: 18,90€
Fecha publicación: 13 de octubre de 2022

 Disponible en ebook

Síguenos en:
www.penguinlibros.com
    @penguinlibros
 @grijalbo_es

El autor de *El cerebro de la gente feliz* vuelve a la carrera literaria con una historia inspiradora que te llevará a descubrir el mejor lugar del mundo: tú mismo.

En este libro encontrarás el camino para vivir con serenidad y reconectar con tu propósito vital.

LA OBRA

Hay momentos en la vida en los que solo deseamos darnos por vencidos. Nos sentimos sin energías, insatisfechos con nuestra realidad, desmotivados con el entorno. Nos ahogamos en un vaso de agua. No vemos la solución a nuestro malestar aunque la tengamos delante.

En la cumbre de la felicidad quiere ayudarte a romper esas barreras. **Ferran Cases**, ha escrito una fábula inspiradora, sencilla y exquisita que te da las claves para que comprendas qué te sucede y consigas vivir en serenidad, conectar con tu propósito vital y alcanzar la felicidad.

Siguiendo la experiencia del protagonista y los conocimientos que le proporcionan sus acompañantes, descubrirás cómo funciona la ansiedad, métodos de respiración y meditación, técnicas de relajación física y otros muchos recursos imprescindibles para disfrutar de una vida serena.

Grijalbo

EL AUTOR



Ferran Cases (Barcelona, 1984) es escritor, divulgador y creador del método Bye bye ansiedad. Después de quince años sufriendo ansiedad, consiguió vencerla y hace ya más de diez que se dedica a compartir cómo fue su camino de superación. En la actualidad, Cases es uno de los referentes del tema en habla hispana. Junto con su equipo de profesionales, y a través de sus libros, ha ayudado a miles de personas a superar el miedo y a vencer la ansiedad para siempre. Es autor de *Bye bye ansiedad*, *El pequeño libro de la ansiedad* y *El cerebro de la gente feliz*.

 [ferrancases](#)

Contacto:
Bibiana Ripol
bibiana@ripol.es
+34 607 71 24 08

Yolanda Cortés
yolanda.cortes@penguinrandomhouse.com
www.penguinlibros.com

Grijalbo es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial