



Fecha de publicación:

24/03/2021

Sello editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Sergio García

Teléfono: 91 423 37 50

Email: sgarcia@planeta.es

Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es



Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz

Mario Alonso Puig

El libro que necesitas para eliminar lo que no te aporta y descubrir el potencial que hay en tu interior

Todos nos enfrentamos a desafíos ante los que es preciso actuar con calma, entusiasmo y confianza si queremos convertirlos en extraordinarias oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.

En *Resetea tu mente* el doctor Mario Alonso Puig nos muestra aspectos sorprendentes y muchas veces desconocidos de la fascinante relación que existe entre el cerebro, la mente y aquello que nos sucede. Si deseamos aumentar la autoestima y potenciar capacidades como la inteligencia, la memoria, la intuición, la creatividad, el liderazgo o el espíritu emprendedor, necesitamos saber cómo despertar nuestro gran potencial dormido.

El prestigioso autor nos explica en estas páginas los caminos que siguen el cerebro y la mente para crear esa realidad en la que vivimos. Si anhelamos disfrutar de un mayor nivel de bienestar, prosperidad y felicidad, es preciso que sepamos influir en aquellos procesos que impactan de manera decisiva en nuestra forma de percibir, de pensar, de sentir y de actuar.

Un libro imprescindible para quien quiera descubrir cómo mejorar sustancialmente su vida y ayudar a otras personas a mejorar las suyas.

Mario Alonso Puig

MARIO ALONSO PUIG es médico, especialista en cirugía general y del aparato digestivo y Chairman del Center for Health, Well-Being and Happiness del IE University. Además, es Fellow en Cirugía por la Universidad de Harvard en Boston, ITP por el IMD de Lausana, certificado en Coaching Sistémico por el Instituto Tavistock de Londres y en Hipnosis ericksoniana por el Instituto Milton Erickson de Scottsdale en Arizona. Asimismo, se formó

en medicina mente-cuerpo en el Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, cuyo presidente fue el doctor Herbert Benson, y en MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) con el Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society, adscrito a la UMASS Medical School.

Es miembro del Applied Innovation Institute (AII) radicado en Silicon Valley, California, y del GNH Centre de Bután, estando certificado como GNH practitioner por dicho centro. Además de su práctica como cirujano a lo largo de veintiséis años, se formó y trabajó durante dos años en el Instituto de Ciencias Neurológicas de Madrid.

El doctor Alonso Puig ha sido invitado a hablar sobre liderazgo, gestión de la incertidumbre, estrés, creatividad, comunicación, salud, bienestar y felicidad en congresos, universidades, hospitales, empresas e instituciones de más de treinta países en los cinco continentes y es patrono de honor de la Fundación Juegaterapia.

En el 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF. En el 2013 ganó el Premio Espasa de Ensayo. En el 2014 ganó el Premio Know Square a la trayectoria divulgativa ejemplar y en enero del 2019 recibió el Premio Cubi 2018 Gastronomía Saludable concedido por la FACYRE (Federación de Cocineros y Reposteros de España). En el 2019 también recibió el Premio Optimistas Comprometidos en la categoría de transformación social.

Ha escrito otros diez libros: *Madera de líder*, *Vivir es un asunto urgente*, *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (36 ediciones y traducido a 14 idiomas), *Ahora Yo*, *La respuesta*, *El cociente agallas* (Premio Espasa de Ensayo 2013), *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo*, *¡Tómate un respiro! Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*, *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz* y *365 ideas para una vida plena*.