



“Vivir es un Asunto Urgente”, está escrito por el Dr. Mario Alonso Puig, quien nos invita a reflexionar sobre aspectos capitales de nuestra existencia, que nos pueden ayudar a dirigir y conducir nuestra vida de forma que podamos alcanzar nuestras metas.

El libro nos lleva a pensar y reflexionar sobre como reacciona nuestro cuerpo, cuando el corazón se desboca, dando como resultado que nuestro cerebro no funciona en la forma adecuada. Cuando presentimos peligro, nuestras reacciones pueden ir desde la huida, al ataque o incluso al aislamiento.

El Dr. Alonso nos ayuda a trazar el itinerario que nos llevará a una nueva tierra, lo que él denomina como el terreno de las múltiples oportunidades. Nos enseña cómo enfrentar los desafíos que continuamente se nos presentan haciéndolo de forma optimista, lo cual nos puede representar vivirlos con alegría, ilusión, tranquilidad y confianza, pero nunca con miedo.

En esta una nueva obra de este prestigioso médico y conferenciante habitual en diversos foros empresariales, trata en profundidad el mundo del estrés y nos enseña como gestionarlo de manera adecuada, animándonos a controlar las riendas de nuestro destino, porque un cambio que puede parecer insignificante puede ayudarnos a descubrir la verdadera felicidad.

Acerca del autor

El Dr. Mario Alonso Puig, es médico especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, fellow en Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard en Boston y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el avance de la ciencia. Ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, de energía y de bienestar que experimentados. Ponente de HSM Talents y ha sido invitado por instituciones de reconocido prestigio. Actualmente imparte conferencias y cursos sobre Liderazgo, Comunicación, Creatividad y Gestión del Estrés, tanto nacional como internacionalmente. Es autor también del libro Madera de Líder.

VIVIR ES UN ASUNTO URGENTE

Dr. Mario Alonso Puig

Editorial Aguilar