

15 MIRADAS a la SOLEDA D

Amparo Machí, Antoni M. Lluch, Antonia Portalo,
Antonia Peiró, Cruz Galdón, Francisco Abián,
Fran Guillén, Irene Arnanz, Katja Borngräber,
Mar del Olmo, Marianna Nessi, Nuria Hernández,
Rafael Guerrero, Silvia Edo Llobet y Simón Hergueta.
Prólogo de Roger Domingo.

Quince autores analizan, desde una óptica diferente
y particular, la parte más positiva de la soledad.

UN MANUAL CON EL QUE PODRÁS SUPERAR
LA NEGATIVA CONNOTACIÓN DEL SENTIMIENTO DEL VACÍO
PARA SENTIRTE MÁS LIBRE Y FUERTE.

15 Miradas a la soledad

15 miradas a la soledad es un libro de ensayo contemporáneo que cumple con una doble función. Por un lado, combatir la soledad negativa mediante estrategias y reflexiones que alivien esa zona de nuestro ser. Y, por otro, disfrutar de la soledad positiva presentando profundas reflexiones y experiencias que ofrezcan una perspectiva poliédrica sobre la soledad. Ese sentimiento es un fenómeno cada vez más importante y preocupante dado que tiene efectos directos sobre la salud de las personas. A resultas de ello, hay una variedad de libros que abordan este tema. Sin embargo, la obra que ahora tienes en tus manos, se diferencia de otras por presentar en cada capítulo una visión diferente de un autor diferente resultando una lectura muy amena, fácil y variada. El objetivo de este libro es que aquellas personas que sufren soledad sepan que no están solas y, al tiempo, que la lectura del libro les resulte reconfortante y les anime a emprender una serie de acciones y de cambios en su vida que les permita dejar atrás la dolencia que les aqueja.

» Rafael Guerrero Maroto & Francisco Abián Rodríguez & Mar Moreno Rodero & AMTOMARDA • Editorial de la Nueva & Press Ga

Francisco Abián (Barcelona, 1972) se ha hecho un hueco en el mundo deportivo con su apodo ForrestFran. Más tarde explicaremos por qué. Este autor descubrió a los once años que vivir no era fácil cuando la empresa de su padre quebró y se vio obligado a trabajar en el campo, en servicios de reparto, en empresas de seguridad... Pronto tuvo que compaginar esa labores con su carrera de Derecho. Las cosas cambiaron y, actualmente, es abogado, Máster MBA, y doctorando en Derecho. Tiene a sus espaldas más de veinte años de experiencia en su trabajo con multinacionales aseguradoras. Está casado, es padre de dos hijos y reside en Zaragoza. Un día decidió que tenía que bajar de peso y desarrolló un método que le permitió adelgazar veintitrés kilos en menos de un año. Ha corrido tres maratones: Zaragoza (2019), Logroño (2019) y una indoor por el pasillo de su casa durante el Estado de Alarma en abril de 2020. Es un ferviente defensor de las carreras solidarias. Tiene más de 50.000 seguidores en redes sociales.



9788417828721

Thema: VFJT
978-84-17828-72-1
176 páginas
Rústica con solapas
15 x 24 x 1.1 cm · 322 g
PVP: 15 €