

Una obra práctica, amena y atractiva que nos invita a realizar un cambio de pensamiento y transmite un mensaje positivo y esperanzador.

Combina explicaciones teóricas con consejos, ideas y ejercicios de fácil aplicación

Nuestro miedo a la incertidumbre es a menudo más poderoso que nuestra capacidad de pensar de modo positivo. El temor a no saber cómo evolucionará una situación y la preocupación de que no saldrá bien nos inquieta, en ocasiones hasta llegar al punto de causarnos problemas de insomnio, estrés y ansiedad. ¿Quién no ha sufrido anticipando alguna circunstancia negativa que finalmente nunca llega a suceder? ¿Cómo podemos aprender a manejar estos pensamientos de manera que podamos vivir y disfrutar del presente?

La filosofía del quizás se limita a afirmar que en cada situación a la que nos enfrentamos hay numerosas posibilidades de resolución, y que entre ellas está la esperanza de que podría ser algo bueno, podría mejorar o podríamos encontrar una manera de aceptar la situación a la que nos enfrentamos y seguir estando bien.

El libro nos enseña a adoptar una perspectiva positiva y llena de esperanza. Su autora, **Allison Carmen**, coach de renombre internacional, nos ofrece las reflexiones, ejercicios y ejemplos necesarios para adoptar una filosofía que transformó por completo su vida y la de sus muchos clientes. Ante la incertidumbre, el quizás nos abre la mente y el corazón. Crea un pequeño lugar para la esperanza. Nos permite respirar profundamente, centrarnos en el presente y forjar nuestro propio camino.

Muchas cosas en la vida están fuera de nuestro control, pero la ley del quizás nos ofrece una manera sencilla y poderosa de estar conectados con lo que puede pasar, y de trabajar para que eso ocurra. Un solo cambio de perspectiva Quizás puede cambiarlo todo.



Allison N. Carmen

Ejerció como abogada durante quince años, hasta que, consumida por el estrés y la ansiedad, descubrió la filosofía que le transformó la vida: la ley del quizás. Hoy Allison trabaja como *coach* personal y empresarial y aplica su filosofía para ayudar a los demás a vencer la adicción al control y a gestionar la incertidumbre que, inevitablemente, acarrea cualquier desafío. Sus clientes abarcan desde empresarios y propietarios de compañías multimillonarias hasta actores, escritores, padres y madres de familia, maestros o trabajadores sociales. A lo largo de los años, ha podido comprobar cómo la filosofía del quizás mejoraba la vida de cientos de personas, fuera cual fuese su situación personal.

LA LEY DEL QUIZÁS

Allison N. Carmen

Sello: URANO

P.V.P.: 10 € • 128 páginas

Lanzamiento: mayo de 2015