



Fecha de publicació:
23/09/2020

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email:
nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de
marketing i comunicació AIG:
Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



Forts, lliures i nòmades

Elsa Punset

Com podem desprendre'ns d'allò que ens produeix malestar? Elsa Punset ens presenta les seves propostes per a ajudar-nos a viure millor.

Com podem desprendre'ns d'allò que ens produeix malestar? Elsa Punset ens presenta les seves propostes per a ajudar-nos a viure millor.

Tenim la sensació col·lectiva d'estar vivint una cosa excepcional, però no és el món el que ha canviat, som nosaltres. Darrere del mur impenetrable que els humans havíem construït, estem redescobrint una altra manera de viure, una altra realitat.

Ens trobem davant d'una immensa oportunitat de reinventar-nos i de contribuir a canvis personals i col·lectius únics. Què ens pot frenar? Com podem formar part del canvi i de la solució? Amb l'anhel d'inspirar, Elsa Punset ens presenta propostes pràctiques centrades en la importància de desenvolupar hàbits d'optimisme intel·ligent, a potenciar la nostra creativitat i a relacionar-nos de manera sana amb la tecnologia i amb els altres; en definitiva: en com podem transformar les nostres vides, i amb elles el nostre planeta estressat, a partir de gestos i actituds quotidians que ens ajudin a comprendre'ns i donar el millor de la nostra humanitat.

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

Elsa Punset

Elsa Punset es va llicenciar en Filosofia i Lletres i és màster en Humanitats per la Universitat d'Oxford, en Periodisme per la Universitat Autònoma de Madrid i en Educació secundària per la Universitat Camilo José Cela. Actualment és directora de continguts al Laboratori d'Aprenentatge Social i Emocional (Lase), col·labora habitualment en diversos mitjans de comunicació i imparteix conferències. És autora de *Brúixola per a navegants emocionals* (2008), *Innocència radical* (2009), el best-seller *Una motxilla per a l'univers* (2012), amb edicions en 14 llengües, *El lleó jardiner* (2012), *El món a les teves mans* (2014) i la sèrie de llibres infantils per entrenar les emocions «Els atrevits». La seva obra més recent és *El llibre de les petites revolucions* (2016), que es va situar des que es va publicar als primers llocs de les llistes dels més venuts de l'any. Els seus llibres, juntament amb les seves intervencions a la ràdio i la televisió (als programes *El hormiguero*, *Para todos La 2* i *Redes*), l'han consagrat ja com a autora de referència en l'àrea d'intel·ligència emocional i social en el món de parla hispana.

www.elsapunset.com
@elsapunset
Facebook.com/ElsaPunset