

image not found or type unknown



Fecha de publicació:

14/01/2026

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

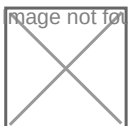
Email: xgafarot@grup62.com

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

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

image not found or type unknown



Si t'ho creus, ho crees

Brain Tracy

Una guia motivacional per eliminar els pensaments negatius i activar tot el teu potencial.

Una guia motivacional per eliminar els pensaments negatius i activar tot el teu potencial.

Un full de ruta per vèncer la negativitat i abraçar el poder del pensament positiu per viure una vida feliç i exitosa.

Alliberar-se de pensaments negatius és un dels passos més importants per viure una vida plena i exitosa, però també sovint un dels més difícils. En aquesta guia pràctica, basada en la investigació, els autors presenten el seu pla d'acció per ajudar-te a identificar i superar patrons i idees perjudicials que t'impedeixen assolir els teus objectius.

Sigui quina sigui l'arrel d'aquesta negativitat —una relació passada que va acabar malament, un trauma infantil, un fracàs professional o qualsevol inseguretat en general—, Tracy i Stein t'ajuden a reconèixer com la negativitat conscient (i sovint inconscient) afecta la teva personalitat, la teva visió del món i les teves decisions. Al llarg del llibre aprendràs a recuperar el control dels teus pensaments, emocions i accions, a transformar les coses negatives en positives i a acceptar els canvis inesperats de la vida sense recaure en patrons destructius que no et permeten sentir-te feliç i satisfet.

Brain Tracy

Brian Tracy és el president i director general de Brian Tracy International, una empresa especialitzada en la formació i el desenvolupament de persones i organitzacions. Fa trenta anys que estudia, investiga i escriu sobre economia, història, empresa, filosofia i psicologia i és autor de molts llibres supervendes, que han estat traduïts a desenes de llengües.