



9 788493 996833

Colección: Sinergia, 5
Págs.: 256
Formato: 15 x 21 cm
Encuadernación: rústica
con solapas
PVP: 16,90 €
Precio sin IVA: 16,25 €

Jorge Vázquez (Vigo, 1973). Psicólogo, terapeuta familiar y especialista en psicomotricidad. También ha sido actor en una compañía de teatro de calle. Lleva más de diez años desarrollando su labor terapéutica en su propia consulta (Gabinete Ítaca), que incluye la participación en programas de intervención con menores y de violencia de género. Es miembro de la Asociación de Terapia Familiar y Mediación de Galicia y también ejerce de psicólogo en un colegio y en una asociación de discapacidad mental. La esencia de su trabajo se basa en una visión de la psicología más comprometida con la vida de las personas y en la interacción directa entre el cambio y las emociones.

Pacho Ayaso (A Coruña, 1974). Después de licenciarse en Psicología se formó como bailarín y se dedicó profesionalmente a la danza contemporánea. La base de su trabajo es unificar cuerpo, mente, emociones y comportamiento para alcanzar una verdadera salud integral y tener una vida plena. Actualmente, su interés se ha centrado en la aplicación de la emoción positiva a la vida cotidiana.

SUPERHUMANOS

CÓMO DESCUBRIR
TUS POTENCIALIDADES OCULTAS
Y PONERLAS AL SERVICIO
DE UN MUNDO MEJOR



PACHO AYASO
JORGE VÁZQUEZ

Si eres de los que alguna vez ha soñado con vivir una experiencia extraordinaria y a los cinco minutos lo has descartado argumentando mil excusas (porque ahora no puedes, porque ya no tienes edad, porque te tomarían el pelo, porque tú no eres tan lanzado como demás...), *éste es tu libro*.

SuperHumanos es una lectura sumamente inspiradora para demostrarte que muy a menudo tu mente te pone límites que, en realidad, sólo están en tu cabeza, y que cuando eres capaz de reeducar esa mente hipercrítica que sabotea sistemáticamente tus sueños e ilusiones, tú puedes ser el origen de grandes cosas que ni sospechabas que podías desencadenar. Un SuperHumano no es un superhéroe de cómic: es una persona normal con unas capacidades latentes que, tal vez, no se ha atrevido a explorar.

Desde su formación como psicólogos y partiendo de una experiencia de años de poner a prueba sus propios límites (ya sea a través del deporte o del compromiso con la realización de sus sueños), **Pacho Ayaso** y **Jorge Vázquez** te descubren las claves prácticas para avanzar en el camino de la superación personal y para aprender a transformar el mundo en un lugar mejor para todos. Porque en tu interior tienes la capacidad, la energía y la voluntad que necesitas para hacerlo.

Ambos han creado la web www.superhumanos.es, para inspirarnos a ir más allá en todos nuestros objetivos y formar una red de personas que comparten el placer de explorar sus potencialidades y ponerlas al servicio de un mundo mejor.