



## Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti

PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER

## Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER

Patricia Ramírez nos ofrece 20 propuestas para dejar de depender de los demás, tomar las riendas de nuestra propia vida y alcanzar así nuestros objetivos personales, profesionales y deportivos. Porque las soluciones a los propios problemas están mucho más cerca de lo que pensábamos: en nuestro propio interior. «Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.»

Albert Einstein¿En qué medida nuestro éxito personal, profesional y deportivo depende de nosotros?¿Son los demás los que nos boicotean, estresan e impiden que alcancemos nuestros sueños?En Cuenta contigo Patricia Ramírez nos propone empezar a trabajar desde el propio interior para lograr nuestros propósitos. Si para empezar a hacer ejercicio necesitamos la compañía de un amigo, si para ser titular en nuestro equipo solo dependemos de la decisión del entrenador, o si para mejorar nuestro inglés esperamos que sea la empresa la que se encargue de nuestra formación, tal vez nunca logremos nuestros propósitos. ¿Por qué? Porque en estos tres casos, parece que el éxito dependerá de lo que los demás hagan por nosotros. Y esto es cómodo, pero poco eficaz. Patricia Ramírez nos propone que aprendamos a responsabilizarnos de nuestros objetivos, emociones y pensamientos; en definitiva, de las cosas que nos ocurren en la vida. Y nos ofrece herramientas prácticas para ese aprendizaje como la sorprendente terapia del caballo-secretaria o la de Teresa de Calcuta. Reseñas:

«Leer a Patricia es aprender continuamente. La persona está antes que el deportista, y la gestión de todo lo emocional y el interior de las personas y deportistas son clave. El libro, tremendamente interesante; y ella, un referente para mí.»

Xavier Budó, entrenador de tenis«Transitamos temporalmente portando un equipaje cargado de creencias e ideas no siempre idóneas para afrontar el viaje de la vida. En esta obra, Patricia Ramírez nos da claves para replantear y preguntar adecuadamente si aque

 [Télécharger Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones e ...pdf](#)

 [Lire en ligne Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER

240 pages

Présentation de l'éditeur

**Patricia Ramírez nos ofrece 20 propuestas para dejar de depender de los demás, tomar las riendas de nuestra propia vida y alcanzar así nuestros objetivos personales, profesionales y deportivos. Porque las soluciones a los propios problemas están mucho más cerca de lo que pensábamos: en nuestro propio interior.**«Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.»

Albert Einstein¿**En qué medida nuestro éxito personal, profesional y deportivo depende de nosotros?¿Son los demás los que nos boicotean, estresan e impiden que alcancemos nuestros sueños?**En *Cuenta contigo* Patricia Ramírez nos propone empezar a trabajar desde el propio interior para lograr nuestros propósitos. Si para empezar a hacer ejercicio necesitamos la compañía de un amigo, si para ser titular en nuestro equipo solo dependemos de la decisión del entrenador, o si para mejorar nuestro inglés esperamos que sea la empresa la que se encargue de nuestra formación, tal vez nunca logremos nuestros propósitos. ¿Por qué? Porque en estos tres casos, parece que el éxito dependerá de lo que los demás hagan por nosotros. Y esto es cómodo, pero poco eficaz.Patricia Ramírez nos propone que aprendamos a responsabilizarnos de nuestros objetivos, emociones y pensamientos; en definitiva, de las cosas que nos ocurren en la vida. Y nos ofrece herramientas prácticas para ese aprendizaje como la sorprendente terapia del caballo-secretaria o la de Teresa de Calcuta.**Reseñas:**

«Leer a Patricia es aprender continuamente. La persona está antes que el deportista, y la gestión de todo lo emocional y el interior de las personas y deportistas son clave. El libro, tremendamente interesante; y ella, un referente para mí.»

Xavier Budó, entrenador de tenis«Transitamos temporalmente portando un equipaje cargado de creencias e ideas no siempre idóneas para afrontar el viaje de la vida. En esta obra, Patricia Ramírez nos da claves para replantear y preguntar adecuadamente si aquello que nos acompaña en nuestro trayecto vital es lo más acertado o no. Obra clara, directa y tremendamente inspiradora.»

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante Mugaritz«Patricia transmite fácil lo difícil, aporta soluciones a los problemas, y lo mejor de todo es que lo hace con una naturalidad tan cercana que te engancha desde el primer momento. ¡Sin lugar a dudas se ha convertido en una referente en nuestro deporte!»

Alex Corretja, ex tenista«Nadie como Patricia Ramírez para ayudarte a darla mejor versión de ti mismo/a. Con sus "momentos libreta" entrenarás con Patri como si fueras un/a deportista de alta competición... en tu propia vida. Vive el presente (no temerariamente) y haz posible el futuro que quieres.»

Juan Carlos Cubeiro, Head of Talent de ManpowerGroup Biographie de l'auteur

**Patricia Ramírez Loeffler** es licenciada en Psicología, tiene un máster en Psicología Clínica y de la Salud y un doctorado en el departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada.Colabora habitualmente en algunos medios de comunicación como *El País*, donde escribe el blog *PlenaMente*, *El País Semanal*, donde publica artículos de Psicología, el periódico digital *El Huffington Post*, el diario *Marca*, la revista *Sport Life* y la revista *Fútbol de Deportes Cuatro*, además de colaborar con los programas *La mañana de la 1*, *Saber vivir de La 1 de TVE* y *A punto con La 2 de La 2 de TVE*.Tiene consulta propia en la que atiende a pacientes y deportistas de forma presencial y por Skype. Formó parte del cuerpo técnico del primer equipo del Betis con Pepe Mel y del RCD Mallorca con Gregorio Manzano, además de trabajar con deportistas individuales que compiten a nivel nacional e internacional. Es conferenciante habitual de temas relacionados con la actitud, la fuerza de voluntad, la capacidad de cambio, la confianza y la seguridad, el trabajo en equipo, los valores del deporte, el liderazgo y el optimismo. También imparte talleres sobre cómo comer con serenidad. Da clases en la FEB, la FEBM, la RFEF y en diversos másters de psicología deportiva y *coaching*. Es codirectora del máster de Psicología Deportiva y *Coaching* que se imparte en la UCAM.Es autora de *Entrénate para la vida* y de *Así lideras, así compites*

(Conecta, 2015).Patricia Ramírez cuenta con más de cien mil seguidores en Twitter y se la puede seguir en Twitter @patri\_psicologa, en Instagram, @patri\_psicologa, en Facebook, LinkedIn y en su canal de YouTube.

Download and Read Online Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER #YEWVLI3RMGK

Lire Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti par PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER  
pour ebook en ligneCuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti par PATRICIA RAMIREZ  
LOEFFLER Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché,  
bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en  
ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire  
les livres Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti par PATRICIA RAMIREZ  
LOEFFLER à lire en ligne.Online Cuenta contigo: No busques fuera, las soluciones están en ti par  
PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER ebook Téléchargement PDFCuenta contigo: No busques fuera, las  
soluciones están en ti par PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER DocCuenta contigo: No busques fuera, las  
soluciones están en ti par PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER MobipocketCuenta contigo: No busques fuera,  
las soluciones están en ti par PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER EPub  
**YEWVLI3RMGKYEWVLI3RMGKYEWVLI3RMGK**