

## Comentarios sobre **Aprender a cambiar con Mindfulness**, ed. Plataforma



“Afortunadamente tenemos hoy día la habilidad de crear nuestra propia vida, de inventar una vida para nosotros mismos, de crear nuestro yo. Sabiduría estratégica nos ayuda en dicho viaje. Para Andrés, el éxito de su trabajo consiste en inspirar a otras personas para que encuentren un mayor equilibrio en su vida. Aprender a cambiar cumple sin duda con dicha misión. Disfruta de la lectura.”

**Max Oliva** Co-fundador y Director de Hub Madrid.

Director Adjunto, Social Impact Management, IE Business School

Los ejemplos hacen que el mensaje sea rápidamente incisivo y las exposiciones están muy bien apoyadas por las referencias, ampliamente documentadas, que ayudan al lector interesado en el tema en concreto. Es un libro que contiene mucha "PRACTICIDAD LÓGICA", algo que se encuentra a faltar en los libros de autoayuda.

**Ricardo Rabella.**

“ En su libro " Aprender a cambiar ", Andrés Martín nos muestra que hoy el camino del Auto-conocimiento puede emprenderlo cualquier ser humano que esté dispuesto a desarrollar la consciencia y el coraje. Ya no hace falta retirarse del mundo, la empresa o la familia se pueden convertir en los "nuevos Templos" en los que desarrollar ese aprendizaje. Las pautas claras y concretas que se dan en el libro muestran la oportunidad y el reto de cómo desarrollar la libertad y convertirse en director de la propia vida.

**Joan Antoni Melé Cartaña**

Subdirector Gral de Triodos Bank N.V.  
Autor de Dinero y Conciencia, ¿A quién sirve mi dinero?

“¿Quiere hacerse un regalo con el potencial para transformar el resto de su vida? Lea Sabiduría estratégica porque es difícil encontrar libros que aúnen tan elegante y eficazmente inspiración, sabiduría y pragmatismo.

Andrés nos obsequia con un libro oportuno y necesario que invita a vivir desde la autenticidad y desde el sentido. Aprender a cambiar invita a la transformación personal y nos facilita las claves para convertirla en realidad. Aprender a cambiar le reta a protagonizar el cambio hacia esa vida en plenitud y con significado que desea.”

**Sergio Fernández.** Coach

Autor de Vivir sin jefe, Vivir sin miedos y de [www.pensamientopositivo.org](http://www.pensamientopositivo.org).

“Mientras leía este libro he notado un especie de movimiento subterráneo en mi mente. La fuerza de sus palabras estaba recolocando mis ideas. Definitivamente: motivador.”

**Dra. Jenny Moix Queraltó**, profesora de la Facultad de Psicología (UAB)  
Colaboradora de El País Semanal, autora de Cara a cara con tu dolor