

«Un libro lúcido, valiente y necesario. Un libro (r)evolucionario y balsámico cuya lectura les aconsejo con vehemencia, ya que les aportará reflexiones y soluciones para la transformación positiva de la vida. Su lectura no les dejará indiferentes y formará parte, sin duda, de aquellos libros necesarios que nos acompañan en la mesilla de noche o en el maletín de viaje. Gracias, David.»

Álex Rovira

«*La (r)evolución interior* habla de la evolución imparable que nos puede llevar a revolucionar nuestras vidas, a recuperar nuestra esencia y con ella nuestra auténtica libertad. Nos permitirá, como dice el autor, relajar nuestra mirada, haciéndola más amorosa, y renovar los propósitos.»

Joaquín Tamames (Prólogo)



Título: *La (r)evolución interior*
Autor: **David Martí Martínez**
Fecha de lanzamiento: **29/09/08**
Sello: **Urano**
Precio: **12€**

Para más información:

EDICIONES URANO

Departamento de Comunicación y Prensa

Tel.: 902 13 13 15



URANO

DAVID MARTÍ MARTÍNEZ

LA (R)EVOLUCIÓN INTERIOR

El arte de cambiar tu vida

PRÓLOGO DE

JOAQUÍN TAMAMES



DOSSIER DE PRENSA

URANO



DAVID MARTÍ MARTÍNEZ

Mi nombre es David Martí Martínez. Nací el 5 de junio de 1970 en Barcelona, España. Soy Humanista de formación y durante muchos años he trabajado como profesor, consultor y responsable de proyectos relacionados con el uso de las nuevas tecnologías para empresas, organismos públicos y entidades sin ánimo de lucro. Lo he disfrutado mucho pero, finalmente, he encontrado el propósito de mi vida y he cambiado el traje y la corbata por una vida mucho más auténtica y coherente con lo que realmente susurra mi alma. Hace tiempo, inicié un viaje revolucionario que sigo disfrutando cada día de mi vida. Ahora, sólo busco compartir. Soy profesor de yoga, conferenciante y escritor.



La auténtica revolución que marcará las pautas del siglo XXI será una (r)evolución silenciosa, que no necesitará de grandes manifestaciones multitudinarias ni de batallas sangrientas para ser reconocida como tal. No será una revolución mediática, que aparezca en todos los noticiarios del mundo. Será una revolución mucho más sutil y profunda. Gratificante, dulce, positiva. Será una (r)evolución que nacerá en lo más profundo de nuestro interior y que representará, sin duda, un salto hacia adelante en nuestra consciencia.

Sin apenas darnos cuenta, con la ansiedad que provoca el hecho de intentar solucionar siempre aquello que consideramos urgente, estamos perdiendo la perspectiva de lo que realmente es importante y eso, a corto plazo, acaba pasando factura a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

Vivimos en la Era del Estrés, una gran epidemia que afecta a millones de personas en todo el mundo y cuya cara más amarga es la depresión, un síntoma inequívoco, tangible y dolorosamente palpable de que algo no está funcionando bien en nuestras vidas. Corremos tanto que muchas veces somos incapaces de saber realmente hacia dónde vamos ni por qué lo hacemos. Vivimos dejándonos llevar por los acontecimientos, perdiendo el tiempo y olvidándonos completamente de que este tiempo que se nos ha dado tiene fecha de caducidad.

La paradoja en este sentido es enorme, ya que la misma sociedad que nos genera esta insatisfacción vital está pidiendo a gritos desesperados un cambio de rumbo, un nuevo enfoque: innovador, atrevido, diferente. Una nueva actitud hacia nosotros mismos y hacia nuestro alrededor que nos permita relajar la mirada, reforzar nuestra auténtica identidad y recuperar la sonrisa interna que hemos perdido.

En eso consiste precisamente este libro. Porque todos, absolutamente todos, tenemos un gran potencial y una capacidad innata para generar cambios positivos en nuestras vidas. No se trata de meras palabras ni de filosofía barata influenciada por creencias y pensamientos pseudo científicos: la ciencia tiene la respuesta. En este libro se conjugan con gran acierto los últimos descubrimientos en neurociencia, la práctica de ciertas técnicas milenarias de yoga y la meditación terapéutica, para que esos cambios que deseamos realizar en nuestras vidas sean no sólo factibles, sino duraderos y gratificantes para todos.

El cambio es posible. La cuestión es: ¿hasta qué punto quieres ser protagonista y responsable de tu propia (r)evolución interior?

¿QUÉ ES LA (R)EVOLUCIÓN INTERIOR?

- Es el kilómetro cero de un camino sin retorno.
- Es el punto de partida de un viaje mágico.
- Es un detonante, un catalizador, una actitud vital.
- Es recuperar para siempre el brillo y la alegría de tus ojos.
- Es buscar y encontrar tu propósito.

Todo puede cambiar o todo puede seguir tal como hasta ahora. ¿Qué decides? ¿Te quieres dar una oportunidad para tener nuevas experiencias en tu vida?