



amazon.com
 Librería Porrúa México

😊 ¡Adquiera El Libro!

¡Compártelo con los demás!

👉 Para Ayudar A La Gente

Ayuda a las personas
 Que los buenos y malos momentos les sean también provechosos

¡Sigue tu Visión Perceptiva

➡ Para Llegar A Tu Siguiente Cima

Imagínate disfrutando de un futuro mejor
 Con detalles muy específicos y verosímiles
 Disfruta *haciendo* lo que te llevará hasta allí

Valora y gestiona tus buenos momentos con sensatez

🕒 Para Permanecer Más Tiempo En Una Cima

Se humilde y agradecido
 Haz más de lo que te ha llevado hasta allí
 Sigue haciendo que las cosas mejoren
 Haz más por los demás
 Economiza recursos para tus próximos Valles

Encuentra y utiliza el bien oculto en un mal momento

🚪 Para Salir Antes De Un Valle

Los Valles no son eternos
 Haz lo contrario de lo que te llevó al Valle
 Presta más ayuda en el trabajo
 Sé más cariñoso en la vida
 Sal de ti mismo
 Evita las comparaciones
 Descubre lo bueno que esconde un mal momento
 Utilízalo pronto en tu provecho

📖 Ficha

Título **Cimas y Valles**
 Saber aprovechar los buenos y los malos momentos de la vida

Título en inglés **Peaks and Valleys**
 Making Good and Bad Times Work for You - At Work and In Life

Autor  Spencer Johnson, M. D.

Editorial Empresa Activa

I.S.B.N. 978-84-92452-23-1

🔍 Introducción

Sencilla historia

🌐 Narra la transformación de un joven brillante que vivía en un valle
 Vida cómoda y apacible
 Empezó a notar que algo le faltaba
 La rutina cada vez era más dura

😞 No se sentía satisfecho
 Ni con su trabajo
 Ni consigo mismo

Decide partir a la cima más cercana
 Conoce a un curioso anciano
 Sostiene conversaciones que le cambian la vida para siempre

El anciano le enseña
 Herramientas y principios
 Para ser aplicados en las cimas y los valles

El joven aprende a gestionar
 Buenos y malos momentos

👤 Para Gestionar Tus Buenos Y Malos Momentos

Haz que la realidad sea tu aliada

Estés temporalmente en lo alto de una cima
 O en lo más hondo de un Valle
 Pregúntate
 ¿Cuál es la verdad en esta situación?