

Pilar Sordo

Un segundo de coraje

Lo que se necesita para lograr paz interior
y eliminar situaciones tóxicas



Un segundo de coraje

Pilar Sordo

Liberate de las situaciones tóxicas que te tienen atrapado y animate a realizar el cambio que necesitas.

Seguramente todos, en ciertos momentos de la vida, nos hemos visto paralizados frente a alguna situación; sabemos que no la queremos, que debemos hacer un cambio –incluso muchas veces tenemos claro exactamente qué es lo que tenemos que hacer–, pero no nos atrevemos a dar el salto. Sin embargo, una vez que el velo se corrió, esa relación tóxica en la que estamos atrapados, ese trabajo que ya no nos hace sentido, una alimentación que es mala para nuestra salud o incluso un sistema social que nos parece injusto, no podrán ocultarse de nuevo: ya somos conscientes de aquello y, aunque queramos volver a la negación, nada podrá cambiar esa realidad. Da miedo, vértigo, pero es un segundo de coraje el que necesitamos para hacer un cambio que nos lleve al encuentro de nuestro amor propio y paz interior.

A partir de las múltiples consultas que le llegan directamente a Pilar a través de sus redes sociales se fue armando este precioso ensayo, cuyo hilo conductor es la necesidad que todos tenemos de hacer cambios, ya sea para crecer, tener más conciencia, ser más libres, alcanzar mayor paz o ser más felices.

Fecha de publicación:

01/07/2020

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Pilar Sordo

Es psicóloga con una destacada y reconocida experiencia en el área de la psicología clínica. Desarrolla su actividad prestando asesorías y realizando charlas en colegios, empresas, universidades, fundaciones, centros culturales y comunitarios, municipalidades e intendencias, tanto en Chile como en el extranjero. Entre sus muchas distinciones, fue elegida como una de las cien mujeres líderes de Chile en los años 2006, 2007, 2010 y 2013. Forma parte del cuadro de honor de las veintiún personas más influyentes en Chile y el 5 de mayo de 2015 recibió las llaves de la ciudad de Miami de manos del alcalde Tomás Regalado. En agosto de 2017 fue elegida por la Fundación Internacional Jóvenes Líderes como referente latinoamericana. En 2018 es nombrada como referente de la Asociación de Líderes de América. Reconocida en Lifetime Awards 2021 como una mujer que inspira hoy, mañana y siempre. Reconocida y premiada con el World Happiness Award 2021 en honor a la gran labor que tiene con la fundación Cáncer Vida.

Entre sus libros publicados se cuentan *¡Viva la diferencia!* (2005), *Con el Coco en el diván* (2007), *No quiero crecer* (2009), *Lecciones de seducción* (2010), *Bienvenido dolor* (2012), *No quiero envejecer* (2014), *Oídos sordos* (2016), *Educación para sentir, sentir para educar* (2017), *La libertad de ser quien soy* (2019) y *Un segundo de coraje* (2020).