

## **Manuel Mata presenta en la FNAC Arenas su libro "Supera tus miedos y alcanza tus sueños"**

**El próximo viernes 12 de Abril de 2013 a las 19:30 horas tendrá lugar la presentación del primer libro del coach Manuel Mata Moreno, "Supera tus miedos y alcanza tus sueños", en la Fnac del centro comercial Arenas de Barcelona, en la céntrica Plaza España. El evento se hará en el Fórum de La Fnac, donde se realizan los principales actos de la popular tienda de productos de ocio, cultura y tecnología. En la sala de actos Manuel Mata hará una exposición de su libro y firmará ejemplares a los asistentes.**

Manuel Mata (Sabadell, 1977) ha publicado recientemente su primer libro con la Editorial Círculo Rojo, "Supera tus miedos y alcanza tus sueños", un manual de superación personal dirigido con un enfoque práctico y de coaching. Manuel Mata es coach redactor en varias webs, activo en las redes sociales, donde cada día crecen sus miles de seguidores y fans, donde es conocido por sus artículos.

En esta obra Manuel Mata propone al lector que tome conciencia de sus miedos, con el fin de poder gestionarlos adecuadamente y que no entorpezcan sus propósitos. Tras examinar los diferentes miedos y las mejores formas de afrontarlos, el autor aboga por vivir con coraje y positivismo. Para ello expone unas herramientas de desarrollo personal de gran utilidad: la inteligencia emocional, el liderazgo personal, la autoestima y la asertividad. Es una obra que recoge también varios artículos que Manuel Mata ha publicado anteriormente en su blog.

"Supera tus miedos y alcanza tus sueños" tiene dos partes. La primera parte del libro se enfoca a la problemática de la gestión de los miedos, para pasar después a la segunda parte centrada en la lucha por conseguir los objetivos personales y vivir una vida más auténtica, feliz y plena. Este libro contiene numerosos e importantes conocimientos de la literatura de autoayuda y el coaching, sumados a las vivencias personales que relata el autor en primera persona, tanto suyas como de personas con las que él mismo ha tratado, lo cual ofrece una experiencia de lectura más cercana al lector. A más a más, es un texto de ágil lectura para tener siempre a mano y recordar los valiosos mensajes que en él se concentran.

Como el mismo autor da a entender en una entrevista concedida recientemente

al portal literario La Letra Crítica, se inspira en otros renombrados autores cuyos títulos suenan mayormente a bestsellers, como "Cuantos para pensar" de Jorge Bucay, "Usted puede sanar su vida" de Louise L.Hay, "Aunque tenga miedo hágalo igual" de Susan Jeffers, "Por qué necesitas un coach" de Juan Carlos Cubeiro, "Coaching en 10 minutos" de Fionna Harrold y "Claves del Pensamiento Positivo" de Napoleon Hill.

---