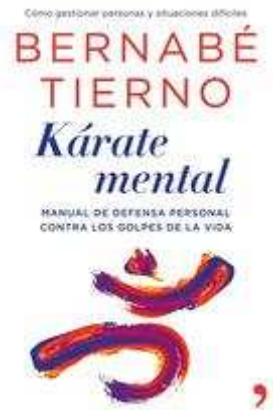


# KÁRATE MENTAL

**Bernabé Tierno**



La mejor defensa contra los golpes de la vida es un buen ataque. En su nueva obra, Kárate mental, Bernabé Tierno ofrece a lector la llave maestra para hacer frente a las agresiones verbales que nos pueden provocar dolor. Este manual para tiempos de crisis es el arte de la guerra para conflictos cotidianos. Bernabé Tierno se inspira en el arte marcial más célebre de Japón para ofrecer soluciones rápidas y directas a cualquier conflicto o carencia. Su revolucionario método de nos muestra, entre otras muchas estrategias, el poder de la proactividad, el valor de la empatía radical, las claves para entrenar la resistencia frente a los problemas y cincuenta llaves mentales para salir airoso de cualquier golpe de la vida.

## BIOGRAFÍA



Bernabé Tierno es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido, entre otras, la Medalla de Honor del 50 aniversario de Unicef, el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos y el Premio Aula de Paz.