

RESEÑA DE LIBRO:**Título:** *Haz que cada mañana salga el sol***Autor:** Arancha Merino**Editorial:** Alienta, Barcelona**Año de edición:** 2012

1290

*Almudena Torres****Haz que cada mañana salga el sol y que cada día sea el más feliz de tu vida.***

Esta es la propuesta de Arancha Merino a través de una presentación sencilla del complejo mundo de las emociones. Sin duda, su modelo de ingeniería emocional es una interesante herramienta que simplifica y acerca a todos y todas las claves para despejar las nubes grises del camino. Miedo, tristeza, rabia, orgullo, amor y alegría son las emociones que articulan todo. Y ninguna es negativa. Al contrario, todas son necesarias.

Es cierto que en ocasiones no las usamos cuando corresponde y entonces surgen sentimientos nocivos como la culpa, la envidia, la soberbia, etc. Entenderlo se hace fácil a través de esta lectura y además te da las claves para un aprendizaje personal que te posiciona en un lugar de responsabilidad emocional sobre tu vida y las de las personas con las que interactúas. En definitiva, se trata de una lectura que despierta la conciencia y hace que todo cobre sentido. Y para cada emoción, un sentido en concreto. Es interesante descubrir ese sexto sentido que se relaciona con la alegría.

Es cierto que te quedarás con ganas de más y querrás seguir avanzando en la comprensión de por qué te sientes cómo te sientes. Para eso te propongo seguir avanzando con otro de sus



libros: “Descubre tu verdadera personalidad” (Editorial Los libros del Olivo). En éste la emoción que te domina te descubre quien eres y quienes son los demás para posicionarte en un lugar de empatía y responsabilidad emocional contigo y con los otros.

Para entrar en contacto con la propuesta formativa de Arancha Merino:

@aranchamerino.

1291

