**Ficha técnica de *Basta de excusas***

**Segunda edición**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bajada/subtítulo:** | **----------------** |
| **Formato:** | 14 x 21 cm |
| **Cantidad de páginas:** | 200 |
| **Encuadernación:** | Binder |
| **Otros datos técnicos:** | Sin solapas |
| **ISBN:** | 978-987-747-268-4 |
| **Colección:** | Inspiración |
| **Público:** | General |
| **Ocasión de regalo:** | Diversas |
| **Género:** | Autoayuda – Superación personal - Motivación |
| **Autor (academia):** | Graciela Hendlin es Licenciada en Psicología de la  Universidad de Buenos Aires y Astróloga Humanista egresada de Casa XI.  Realizó cursos de posgrado en Psicosomática en  la Facultad de Medicina y en la Fundación Luis Chiozza,  así como talleres y seminarios de Yoga, Bioenergética,  Eutonía, Gestalt, Programación Neurolingüística,  Aura-Soma, Curación por Pulsos Tibetanos y  Constelaciones Familiares.  En su formación fueron importantes sus viajes de  ampliación de conciencia, tanto a Poona, India, donde  asistió a los programas de Multiversidad de Osho;  como a Chiloé, Chile, lugar en el que participó  de una convivencia gestáltica coordinada por “la Nana”;  Dra. Adriana Schnake.  Ha publicado *Permiso para el Placer, variaciones acerca*  *de los 7 pecados capitales y Dar el Salto*, estrategias *para*  *que hagas realidad tus deseos*, ambas de Editorial  Longseller (2005 y 2006); *La Dieta Definitiva*, *respuestas*  *desde la Alimentación, la Psicología y el Yoga para*  *una dieta saludable* (en colaboración) de Editorial  Deva’s (2005) y *Querer y no Poder, los fantasmas que nos impiden ser felices*, de Editorial Paidós (2008).  En la actualidad trabaja en su consultorio integrando los distintos campos del saber, en un intento de síntesis siempre abierto, que ayude a transformar la vida.  *Basta de Excusas* es su nueva propuesta, para que cada persona se encuentre con lo más auténtico de sí misma. |
| **Contratapa:** | Si eres de los que…   * Prefieren empezar mañana * No les ha ido bien en la vida porque los tienen en la mira * Siempre llegan tarde debido al tránsito, al vecino o al despertador * Nunca tienen suerte * Encuentran muy difíciles los retos y los abandonan   Este libro es para ti porque encontrarás herramientas para descubrir los mecanismos que hay detrás de las excusas más habituales.  Ellas impiden el desarrollo de nuestro potencial y relacionarnos plenamente con los demás, porque son un obstáculo para vivir de una forma más auténtica, libre y gozosa. En estas páginas hallarás una guía útil para tu crecimiento interior, recobrarás seguridad en tus decisiones y así podrás decir: *Basta de excusas.* |

|  |
| --- |
| **Resumen** |
| Este libro se propone desarticular los mecanismos a través de los cuales desarrollamos distintas excusas, que terminan siendo moneda corriente en nuestra vida; tanto para explicar o justificar nuestro comportamiento con los demás, como con nosotros mismos.  Se analizan las excusas más comunes como “no tengo tiempo”, “los otros tienen la culpa”, “mañana empiezo”, etc.  Esta nueva edición está renovada y cuenta con 200 páginas. En ella se amplió el contenido de cada uno de los capítulos, ofreciéndole al lector un material más completo y atractivo.  Cada capítulo repite el mismo formato, que en esta edición es el siguiente:  Ejemplo que toma un caso realista para exponer la excusa  Introducción de la excusa (lo que digo y lo que me digo)  Desarrollo extenso  Desarmando la excusa  Desarrolla tu potencial (ejercicios para abordar en la práctica)  No necesito la excusa (es el cierre o conclusión de cada capítulo)  Esta estructura se reproduce en el diseño, para que el lector encuentre fácilmente lo que está buscando dentro de cada capítulo.  Tiene 9 capítulos (con mayor contenido que la edición anterior), y en cada uno se desarrolla una excusa en particular. El lector se sentirá muy identificado con las excusas y los personajes que se presentan en la apertura de cada capítulo. Por ejemplo, en el capítulo 1, “Cuando el tiempo no alcanza”, las excusas más habituales son:  El día debería tener 48 horas,  ¡El tiempo es un tirano!,  Tienes otros tiempos,  Tengo los minutos contados,  El tiempo es dinero.  Y el personaje que aparece en el ejemplo es Aída, una mujer que tiene la agenda saturada y que se siente abrumada por todos los compromisos con los que tiene que cumplir, tanto en el trabajo como con su marido, sus hijos, su padre, etc.  Una incorporación importante de esta nueva edición es la ejercitación de “Desarrolla tu potencial”, en la que se alienta al lector a que registre en una libreta sus emociones, pensamientos, cambios, trabas, etc. Esta parte práctica se divide en una breve introducción y tres pasos que se mantienen en cada capítulo, con diferentes planteos de ejercicios según la excusa. Los tres pasos son:   1. Identifica tus pensamientos 2. Elige tus palabras 3. Practica tus acciones     Al finalizar cada capítulo, el lector tiene las herramientas necesarias para revertir las excusas propias y cambiar esos obstáculos que le impiden avanzar y justificarse con pretextos. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tips:** | * Cada capítulo es muy estructurado y esa estructura se sostiene a lo largo de todo el libro, apoyada en el diseño. * Motiva a tomar nuevas decisiones de vida, comprendiendo cómo desarticular el mecanismo de la excusa. * El lector se sentirá identificado con las excusas de apertura de cada capítulo y con los protagonistas de los ejemplos. Sentirá que le hablan específicamente a él. * El diseño es muy atractivo y vistoso, tanto en la tapa como en el interior. Tiene íconos, frases destacadas dentro y fuera del texto y, páginas completas en color. * Es un libro para poner en práctica inmediatamente después de la lectura. * Aborda ejemplos con los que el lector latinoamericano se sentirá identificado. Son situaciones y excusas que vivimos cotidianamente en todos los países. * En esta edición eliminamos las solapas e incorporamos la biografía de la autora al final del libro. * **Lo nuevo y atractivo de esta edición:** * Pasamos de 96 páginas en la primera edición a 200 páginas en esta segunda edición. * Ampliamos introducción, epílogo y cada uno de los capítulos. * No agregamos capítulos nuevos, sino que ampliamos los 9 que ya estaban. * Abrimos cada capítulo con un ejemplo realista de un personaje que está atrapado en la excusa y que se da cuenta de esto y quiere revertirlo. * Incorporamos dentro de cada capítulo una parte práctica, en la que el lector reflexionará con una libreta en la que irá anotando sus dificultades y sus avances. * Dentro del desarrollo y la parte en la que se desarma la excusa, la autora da más ejemplos concretos para que el lector pueda anclar lo que ella explica en la teoría y bajarlo a su realidad. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Presencia del autor en la Web:** | https://es-la.facebook.com/graciela.hendlin |