

Otros títulos de  
Luciérnaga Nova

**Ser o no ser... diferente**  
John Penberthy

**El calendario emocional**  
John R. Sharp

**Una mujer corriente**  
Araceli Gutiérrez

**Psicoterapia de bolsillo**  
Aurelia García

**Llámame cuando llegues al cielo**  
J. Newcomb y M. Richardson

**Donde pueda rozar tu corazón**  
Mónica L. Esgueva



## El tiempo en tus manos

Esta es sin duda la mejor guía de gestión del tiempo para tener una vida plena. Nos enseña a identificar a «los ladrones de tiempo y energía», que proceden de nuestro entorno, pero también de nuestro interior. De esta manera, junto a los buenos hábitos de gestión del tiempo personal, nos insta a usar el poder de nuestra mente subconsciente.

El Dr. Félix Torán, ingeniero de la Agencia Espacial Europea, comparte así sus valiosos conocimientos, basados en su experiencia personal. Además de su intensa actividad profesional y de su amplia vida familiar y social, dispone de tiempo para practicar cada semana al menos ocho horas de meditación y cinco horas de ejercicio físico.

Desde hace más de diez años, no ha transcurrido un día sin que él no escuche la misma pregunta: ¿cómo es posible hacer tantas cosas sin estresarse, con tan solo las 24 horas del día? Tal como Torán sostiene, no se trata de ninguna capacidad especial, sino de un poder que todos tenemos y que podemos aprender a utilizar.

**«La clave está en los tres pilares de la gestión del tiempo personal: utilizar diversas técnicas para aprovechar mejor el tiempo, usar el poder de la mente subconsciente y gestionar mejor nuestra energía.»**

Félix Torán



Diseño de la cubierta: Pau Santanach  
Fotografía de la cubierta: © Getty Images

Luciérnaga  
Nova  
www.edicionesluciernaga.com



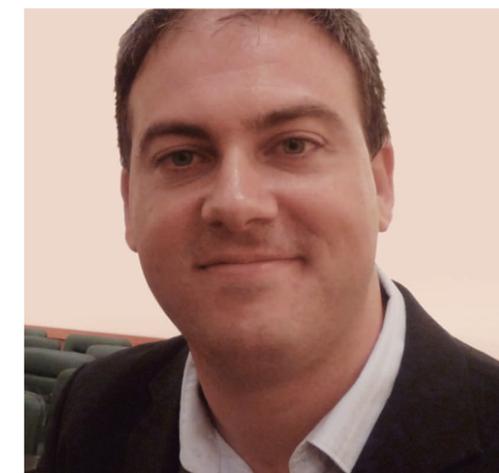
16,5 mm

Félix Torán

# El tiempo en tus manos

La mejor guía de gestión del tiempo  
para tener una vida plena

Luciérnaga Nova



## Félix Torán

(Valencia, 1973) es doctor en ingeniería, con la mención *Doctor Europeus* y numerosos reconocimientos internacionales. Desde el año 2000, trabaja en la Agencia Espacial Europea. También es conferenciante, escritor y *coach*, con más de trece años dedicados a la temática del crecimiento personal. Ha publicado los libros *Ley de la autocreación*, *Autodiseño personal*, *Misión y visión*, *Mente cuántica* y *La respuesta del universo: creando su vida ideal mediante la ley de la atracción*, que suma cuatro ediciones. Su *podcast* ha registrado más de un millón de descargas y desde 2011 es el líder de audiencia en la categoría de autoayuda en Podomatic.com.

Email: [info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es)

Información de coaching: [coaching@felixtoran.es](mailto:coaching@felixtoran.es)

Twitter: [http://twitter.com/Dr\\_Felix\\_Toran](http://twitter.com/Dr_Felix_Toran)

Facebook: <http://www.facebook.com/DrFelixToran>

Pinterest: <https://pinterest.com/drfelixtoran/>

Podcast de crecimiento personal:

<http://felixtoran.podomatic.com>