

## Segunda Parte

*Hay mucha vida después de los 50*

**Ester Martínez Vera**

ISBN: 978-84-92726-36-3

Año de publicación: 2010

Edición: 1a

Precio: 18 €

Tamaño: 16 x 22,7 cm.

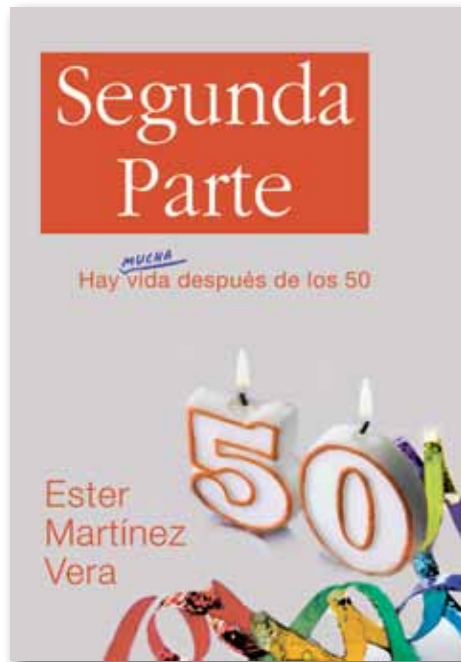
Encuadernación: rústica

Número de páginas: 288 páginas

Derechos de distribución:  
disponibles

Derechos para traducción: disponibles

Género: educación-formación



**Dirigido a:**

Para todos nosotros, porque tanto tú como yo esperamos llegar a los 50 y hacerlo llenos de vitalidad, energía y seguir disfrutando de la vida en toda su plenitud.

**“Hay mucha vida después de los 50”**



**Ester Martínez Vera**

- Doctora en Filosofía
- Licenciada en Psicología Clínica
- Master en Técnicas Corporales en Psicología Clínica y Educativa
- Naturópata
- Profesora de Psicología
- Conferenciante y escritora
- Terapeuta en Psicología Clínica y Educativa

“Envejecer es el único medio que se ha descubierto para vivir mucho tiempo”.  
*Sainte-Beuve (1804-1869)*

El paso del tiempo es imparable. A veces nos gustaría pedir lo que decía una famosa canción: “...reloj no marques las horas...”; pero los minutos son seguidos por horas, las horas por días...y así sucesivamente en el tren de la vida que no para hasta su destino final.

Sabemos que superar la barrera de los cincuenta es ser más conscientes de lo que acabamos de decir ya que se ha alcanzado un estadio de madurez con las importantes limitaciones que los años, a partir de ese momento, nos imponen. Pero «El privilegio de los privilegios consiste en poder disponer de uno mismo, más que de los demás, manejar la propia vida, no padecerla, organizarla inteligentemente, para que hasta el fin siga siendo hermosa, feliz y tan fecunda como sea posible». (Paul Torunier)

La vida pasa muy deprisa, por lo tanto, a partir de los cincuenta hemos de hacer todo lo que esté en nuestras manos por vivir lo mejor posible, cuidarnos en todas las facetas de las que a lo largo de las páginas de este libro hablaremos, intentando conseguir añadir calidad, y no sólo cantidad, a los años.