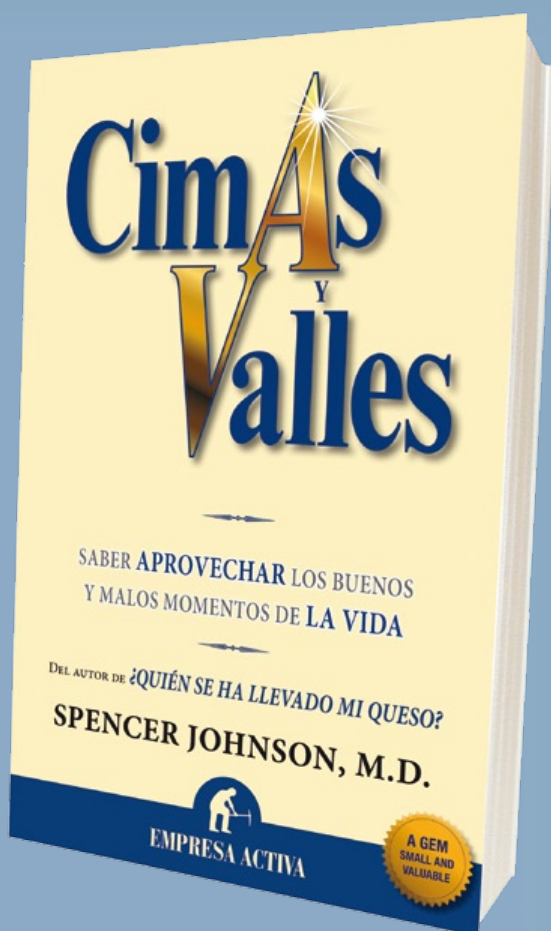


**EMPRESA ACTIVA**  
LÍDERES EN NARRATIVA EMPRESARIAL



---

Empresa Activa lanza la nueva obra de **Spencer Johnson, M.D.**, autor de *¿Quién se ha llevado mi queso?*, el libro de narrativa empresarial de más éxito de todos los tiempos

# CimAs Y Valles

## CLAVES PARA GESTIONAR LOS BUENOS Y MALOS MOMENTOS DE LA VIDA

¿Quién no se ha sentido alguna vez en una Cima para caer después en un profundo Valle?

No siempre puedes controlar los acontecimientos externos, pero está en tu mano aprender a gestionar los buenos y malos momentos.

[www.cimasyvalles.com](http://www.cimasyvalles.com)

# ÉRASE UNA VEZ...

---



...un joven brillante que vivía en un valle. A pesar de que llevaba una vida cómoda y apacible, con el tiempo empezó a notar que algo fallaba: la rutina era cada vez más dura y no se sentía satisfecho con su trabajo, ni consigo mismo. Hasta que un día, decidió partir hacia la cima más cercana, donde conoció a un curioso anciano. Con él mantuvo una serie de conversaciones que cambiarían su vida para siempre.

Guiándose por las herramientas y principios que el anciano le enseñó a aplicar en las cimas y en los valles, el joven aprendió a gestionar con acierto tanto los buenos como los malos momentos, aprovechando las oportunidades que le brindaba cada situación.

Ahora, todos podemos realizar un viaje similar leyendo este libro y aprendiendo a aprovechar al máximo nuestra vida.

# Cimas y Valles

A partir del 27 de marzo, con una tirada inicial de 30.000 ejemplares, Cimas y Valles se encontrará en las principales librerías de toda España.

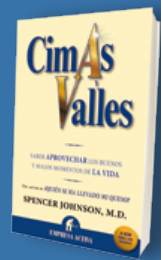
---

Es un hecho natural que, a lo largo de la vida, pasemos por mejores y peores etapas, tanto en el ámbito personal como en el profesional; es algo que forma parte del ser humano. La vida está llena de *cimas* (promociones profesionales, éxitos financieros, armonía familiar...) y de *valles* (pérdida del trabajo, cambios en las relaciones, insatisfacción personal...). ¿Pero qué ocurre si gestionamos mal nuestros buenos momentos? ¿Y si nos quedamos atascados en los malos?

SPENCER JOHNSON, M.D. vuelve a regalarnos un magnífico relato que encierra una valiosa lección sobre

cómo encontrar el equilibrio en la vida, y cómo vivir y aprovechar esos períodos cambiantes. Escrito con estilo ágil y sencillo y con un mensaje claro, profundo y universal, sus enseñanzas pueden aplicarse a cualquier ámbito.

Si hace diez años, Johnson lanzaba un mensaje al mundo a través de *¿Quién se ha llevado mi queso?*: no hay que temer al cambio; hay que saber adaptarse a las nuevas circunstancias, ahora, con *Cimas y Valles*, da un paso más y nos proporciona una auténtica lección sobre la vida. Un libro que, sin duda está llamado a convertirse en un gran éxito mundial.



*Las Cimas y los Valles no son sólo los buenos y malos momentos que te ocurren. También son cómo te sientes por dentro y cómo reaccionas ante los acontecimientos externos.*

---

## **UTILIZAR TUS CIMAS Y TUS VALLES EN EL TRABAJO Y EN LA VIDA**

### **PARA GESTIONAR TUS BUENOS Y MALOS MOMENTOS**

*Haz que la realidad sea tu aliada*

Ya estés temporalmente en lo alto de una Cima o en lo más hondo de un Valle, pregúntate a ti mismo:  
*¿Cuál es la verdad en esta situación?*

### **PARA SALIR ANTES DE UN VALLE**

*Encuentra y utiliza el bien oculto en un mal momento*

Tranquilízate, porque sabes que los Valles no son eternos. Haz lo contrario de lo que te llevó al Valle. Sal de ti mismo: presta más ayuda en el trabajo y sé más cariñoso en la vida. Descubre lo bueno que esconde un mal momento, y utilízalo pronto en tu provecho.

### **PARA PERMANECER MÁS TIEMPO EN UNA CIMA**

*Valora y gestiona tus buenos momentos con sensatez*

Sé humilde y agradecido. Haz más de lo que te ha llevado hasta allí. Sigue haciendo que las cosas mejoren. Haz más por los demás. Economiza recursos para tus próximos Valles.

### **PARA LLEGAR A TU SIGUIENTE CIMA**

*Sigue tu visión perceptiva*

Imagínate disfrutando de un futuro mejor con detalles tan específicos y verosímiles que pronto disfrutes haciendo lo que te llevará hasta allí.

### **PARA AYUDAR A LA GENTE**

*¡Compártelo con los demás!*

Ayuda a la gente a que los buenos y malos momentos les sean también provechosos.

# Spencer Johnson, M.D.

**Spencer Johnson, M.D.**, es doctor en Medicina. Es uno de los pensadores más respetados del mundo y uno de los autores más admirados.

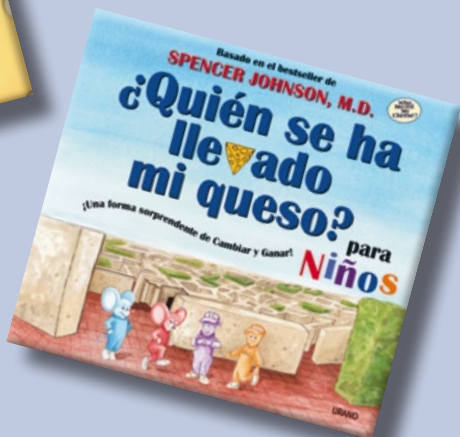
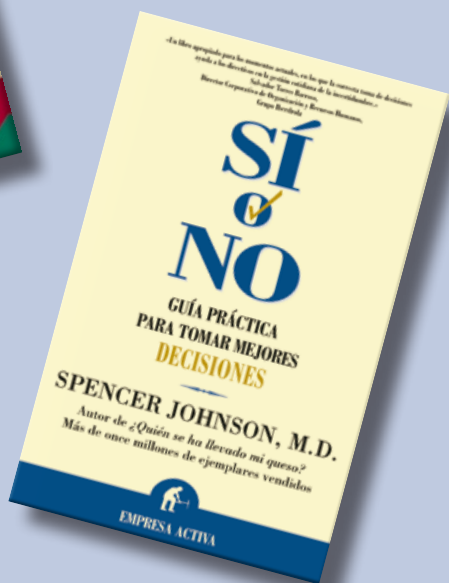
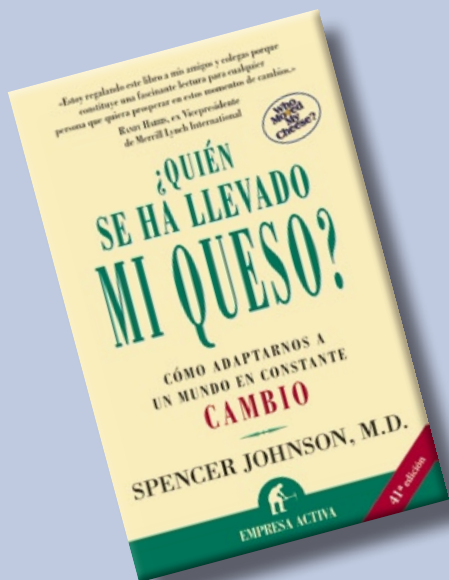
Sus once grandes éxitos internacionales incluyen los títulos número uno en ventas *¿Quién se ha llevado mi queso?* *Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio* y *El ejecutivo al minuto*, del que es coautor Kenneth Blanchard.

Licenciado en Psicología por la Universidad del Sur de California y doctor en

Medicina por el Royal College of Surgeons, ha sido profesor invitado de la Escuela de Negocios de Harvard. En la actualidad es asesor del Centro de Liderazgo Público de la Escuela de Gobierno John F. Kennedy de Harvard.

Considerado por algunos como «el mejor para afrontar asuntos complejos y presentar soluciones sencillas que funcionan», se han vendido en todo el mundo más de 46 millones de ejemplares de sus obras, que han sido traducidas a 17 idiomas.

# Biblioteca



Spencer Johnson, M.D.

10  
ANIVERSARIO  
1999 2009

EMPRESA ACTIVA

[www.empresaactiva.com](http://www.empresaactiva.com)

EDICIONES URANO

Aribau, 142, principal  
08036 - Barcelona

Tel.: +34 902 13 13 15 Fax: +34 934 15 37 96

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

Para más información: **Patricia Perales** • [prensa1@edicionesurano.com](mailto:prensa1@edicionesurano.com)

Tels.: 902 13 13 15 (ext. 103) • 686 96 53 76