



Morning Zen es una guía práctica y poderosa para transformar tus mañanas y rediseñar tu vida. Este libro enseña cómo integrar hábitos sencillos pero efectivos para despertar con intención, mejorar tu enfoque, y crear un impacto positivo en tu salud, actitud y productividad.

Desde rutinas como el “Efecto Hotel” y detox digital, hasta técnicas bio hacking y manifiestos motivacionales, Morning Zen es una herramienta aplicable para líderes, personas orientadas al crecimiento o cualquier persona que quiera comenzar su día con propósito.

¿Por qué la importancia de este libro?

- Despierta la importancia, hoy en día de diseñar rutinas matutinas conscientes como base del bienestar personal.
- Desarrolla rutinas matutinas efectivas que impulsan el éxito personal y profesional.
- Ayuda a combatir el estrés y la ansiedad desde el primer momento del día.
- Inspirado en neurociencia, productividad y coaching de vida.
- Escrito por un experto con más de 25 años de experiencia en liderazgo y bienestar organizacional.

“Compartiendo los secretos de la mejor rutina matutina”



Adrián González

@adrian_gnlz

Adrián González, nacido en Panamá, es ingeniero en telecomunicaciones, consultor de empresas, autor y orador internacional. Posee una Maestría Ejecutiva en Dirección de Empresas y actualmente se dedica a la consultoría empresarial y al coaching de vida.

A lo largo de 25 años, Adrián ha escalado posiciones en el mundo corporativo y ha liderado sus propias empresas. Su constante búsqueda de una vida con mayor propósito y bienestar lo llevó a desarrollar una fórmula única de hábitos transformadores.

Esta metodología dio origen al libro Morning Zen: Mañanas que cambian vidas, con presencia en Estados Unidos, Inglaterra, Europa y Panamá. Ahora llega a Colombia gracias a Hombre de La Mancha Ediciones.

Temas disponibles para entrevistas y medios

- Cómo crear hábitos basado en la Co-Fourfecta.
- Como practicar técnicas para sentir felicidad desde que inicia nuestro día.
- Los 3 pilares que debemos trabajar todas nuestras mañanas.
- Hábitos matutinos tendencia, moda o necesidad.
- Cómo escribir tu Manifiesto Motivacional y cumplir tus metas.
- Cómo convertirte en una persona mañanera (incluso si no lo eres).
- Détox digital: dejar el teléfono al despertar.
- Cómo líderes y tomadores de decisiones pueden transformar su día desde la mañana.

Datos del libro

Título: Morning Zen – Mañanas que Cambian Vidas

Autor: Adrián González Editorial: HDLM Ediciones

Formato: Tapa blanda

Precio: 60,000.00 Col-Pesos Idioma: Español

Disponible en: Hombre de la Mancha y librerías del país..

Contacto de prensa

Correo: info@themorningzen.com

Sitio web: www.themorningzen.com

