



Contacto de prensa:  
**MICHELLE DOMINGUEZ**  
[Michelle.Dominguez@harpercollins.com](mailto:Michelle.Dominguez@harpercollins.com)

*“Buenos o malos, impuestos o elegidos, los cambios son siempre difíciles.  
La autora Ariane de Bonvoisin se concentra en los primeros 30 días y ofrece nueve  
principios para mitigar el dolor y nutrir las ganancias”.*

—Chicago Tribune

## **LOS PRIMEROS 30 DÍAS**

Tu guía para enfrentar cualquier cambio

**Ariane de Bonvoisin**

¡ A D E L A N T E !

# Los primeros 30 DÍAS



Ariane de Bonvoisin

Tu guía para enfrentar  
cualquier cambio

*¿Estas atravesando un cambio difícil?*

*Comienza aquí con este libro de la fundadora de [First30days.com](http://First30days.com)*

Este año solamente, muchos de nosotros nos enamoraremos, nos pondremos en forma, y comenzaremos a trabajar en nuevas compañías, mientras que algunos de nosotros perderemos nuestro empleo, nos enfrentaremos con problemas de salud o nos divorciaremos. Aunque hay momentos en que tratamos de ignorar el cambio, ya sea bueno o malo, es la única constante en la vida. Ahora, con ***Los primeros 30 días: Tu guía para enfrentar cualquier cambio***, por Ariane de Bonvoisin, podemos aceptar el cambio, aprender a manejarnos con él, y navegar exitosamente por los altibajos de la vida.

*Los primeros 30 días* revela cómo el comienzo de cada cambio es un momento crucial que puede, ya sea, estresarnos y estancarnos o puede guiarnos hacia adelante en nuestras vidas con claridad y esperanza. Una experta en la materia, Ariane de Bonvoisin, nos provee de herramientas para hacer de este cambio un nuevo comienzo, ya sea porque es un cambio que quieres hacer o una situación que está fuera de control. Nos presenta

nueve principios que te ayudarán a desarrollar una mentalidad optimista con respecto al cambio, una actitud que te aliente a ver que la vida está de tu lado y que el bien proviene incluso de las circunstancias más difíciles. Con historias reales y ejercicios prácticos, *Los primeros 30 días* te enseña a enfrentar el cambio con destrezas que te ayudarán hoy y por el resto de tu vida.

### **Sobre la autora**

**ARIANE DE BONVOISIN** es la fundadora de first30days.com, un sitio de internet que ayuda a que las personas hagan una transición por todo tipo de cambios. Tiene un título en Economía y Relaciones Internacionales del London School of Economics y una maestría en negocios de Stanford University. Trabajó en el Boston Consulting Group y con gigantes mediáticos como BMG, Sony y Time Warner antes de perseguir su sueño de ser una influencia positiva en las vidas de otros. First30days.com se convirtió en el trabajo de su vida en 2005. Ariane reside en la ciudad de Nueva York donde tiene su compañía. Visita a la autora en línea en [www.first30days.com](http://www.first30days.com).

### **LOS PRIMEROS 30 DÍAS**

Tu guía para enfrentar cualquier cambio

por Ariane de Bonvoisin

Rayo/Una rama de HarperCollins Publishers

A la venta: 23 de diciembre, 2008 · Pasta blanda/USA \$12.99 · ISBN: 978-0-06-171040-7

## **ELOGIOS PARA ARIANE DE BONVOISIN**

“Ariane tiene un modo muy práctico y sensato de ayudar a que la gente vea el lado positivo del cambio (¡no da miedo!), y su libro está lleno de información práctica que te inspirará y te informará a la vez. Hay que leerlo”.

—Cathie Black, autora bestseller del *New York Times* del libro *Basic Black*

y presidente de Hearst Magazines.

“Ariane es una nueva voz que puede inspirar e informar a todos los que atravesamos un cambio, sea grande o pequeño, profesional o personal. *Los primeros 30 días* alentará a las personas a pasar de estar solas y con miedo a sentirse más optimistas y transformadas”.

—David Bach, autor de *The Automatic Millionaire*

“*Los primeros 30 días* puede ayudar a que la gente cambie su vida”.

—Richard Parsons, antiguo CEO de Time Warner

“Este hermoso libro es como tener a un amigo compasivo guiándote en los primeros pasos hacia cualquier cambio en tu vida. Me encantó.

—Wayne Dyer, autor bestseller del *New York Times* del libro  
*Change Your Thoughts—Change Your Life*

“¿Qué podrías hacer para empezar a querer más tu vida? Este libro te ayuda a responder esa pregunta y te provee de las herramientas necesarias para que ocurra”.

—Marci Shimoff, autora del bestseller del *New York Times*, *Happy For No Reason*,  
*Chicken Soup for the Soul™*, y maestra en *The Secret*

“Ariane tiene una actitud maravillosa, cálida e inspiradora frente a la vida, frente a los cambios que todos atravesamos y frente a lo que realmente importa. Este libro está lleno de maneras para hacer que un cambio sea más simple, fácil y menos estresante. Lo recomiendo.”

—Mike Dooley, autor de *Notes from the Universe*, y maestro en *The Secret*

“*Los primeros 30 días* es ideal para cualquiera que esté atravesando un cambio, queriendo cambiar o ayudando a otra persona con su cambio. Hay joyas de sabiduría aquí dentro que harán una gran diferencia en la manera en que todos enfrentamos los cambios y las transiciones en la vida.”

—Karen Salmansohn, autora del bestseller *How to be Happy, Dammit*

“No hay vuelta que darle: el cambio te está esperando a la vuelta de la esquina, así que es mejor aceptarlo. Ariane de Bonvoisin te muestra cómo hacerlo. Práctico e inspirador, *Los primeros 30 días* hace que los cambios de nuestra vida vayan de películas de horror a aventuras joviales.”

—Arianna Huffington, jefa editorial, *The Huffington Post*

