

El Botón de Pausa: No dejes que la vida te pase por encima es una obra de **Chema Montes** que invita a detener el ritmo acelerado de la vida moderna para recuperar la claridad, el equilibrio y el control sobre nuestras decisiones. A través de reflexiones cercanas, historias reales y experiencias cotidianas, el autor explora temas como la ansiedad, el miedo, el estrés, la procrastinación, las relaciones personales, la autoestima y el crecimiento personal.

Lejos de ser un manual de autoayuda tradicional, el libro propone una conversación honesta sobre cómo vivimos en piloto automático y cómo podemos aprender a crear espacios de pausa para reflexionar, elegir conscientemente y conectar con lo que realmente importa. Cada capítulo funciona de manera independiente, permitiendo al lector encontrar inspiración y herramientas prácticas según el momento vital que esté atravesando.

Con un estilo cercano, humano y accesible, **El Botón de Pausa** nos recuerda que la verdadera transformación no siempre consiste en hacer más, sino en detenerse el tiempo suficiente para escucharse, replantear prioridades y vivir con mayor intención y autenticidad. Un libro para quienes sienten que la vida avanza demasiado rápido y desean volver a ser protagonistas de su propia historia.