

12 caminos para volver a ti

Berzosa Sánchez, Patricia

Editorial: Ediciones i

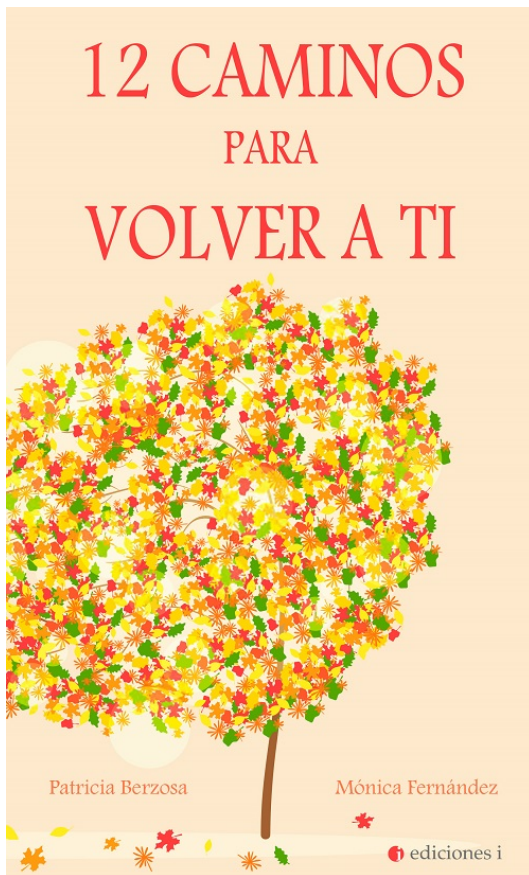
ISBN: 9788494766626

Páginas: 232

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €



SINOPSIS

12 Caminos para volver a ti es un libro de crecimiento personal que nace del programa de radio Caminando por la Vida. A través de conversaciones con expertos de referencia en el ámbito del desarrollo personal y espiritual y de ejercicios prácticos, pretende ayudar al lector al reencuentro consigo mismo para volver a su esencia y conectar con su bienestar y su felicidad. El libro aborda temas como el autoconocimiento, el autosabotaje, la autoestima, la pareja, la nutrición inteligente, el arte de comunicar, el mindfulness, el talento, la empatía, la sexualidad consciente, el perdón y la felicidad. Se trata de 12 caminos que ofrecen al lector información sobre estas áreas esenciales de la vida, con la finalidad de que pueda tomar consciencia de ellas, vivirlas desde su autenticidad y, sobre todo, descubrir y darse permiso para ser quien realmente ES.