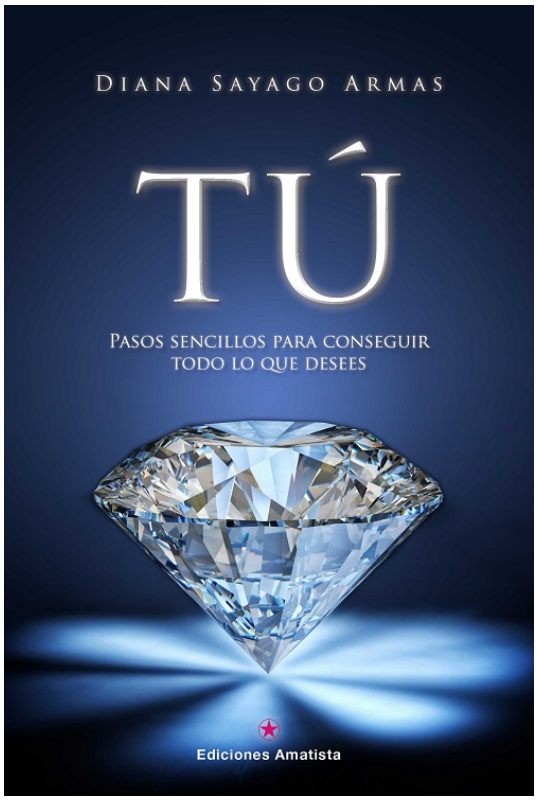

Tú

Pasos sencillos para conseguir todo lo que desees

Sayago Armas, Diana

Editorial: Ediciones Amatista
ISBN: 9788416977031
Páginas: 180
Dimensiones: 15,3 x 23 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 15,00 €

SINOPSIS

Tus sueños y metas son caminos a los que no debes renunciar, ya que son las experiencias necesarias para tu perfecta evolución. Este libro te muestra cómo conseguirlo: el funcionamiento de la mente (consciente y subconsciente) y la importancia de las emociones y los sentimientos para conseguir todo lo que desees. Se exponen los pasos de elección y visualización del éxito, así como la acción-recepción, con el que culmina el proceso. Pero también hay que identificar y eliminar los “autosaboteadores consentidos” como el miedo, la culpa, y el resto de las aceptaciones de limitación (los “no puedo”, “es demasiado para mi”) y potenciar adecuadamente el empoderamiento de la personalidad a través de la autoestima y la gratitud. A través de los diversos ejercicios basados en los métodos de la Psicología, el Coaching, la PNL y el Mindfulness, se te va a acompañar en la puesta en práctica de todos estos conocimientos. ¡Adelante! Conviértete en el maestro de ti mismo: el único dueño de tu Vida. Porque TÚ lo eres Todo.