

Lo esencial

Cómo ser feliz ahora

Sabina Esposito

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574780

Páginas: 144

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

Lo Esencial nos invita a mirar nuestro interior para ayudarnos a discernir lo que es verdaderamente importante en nuestra experiencia vital.

La autora nos pone delante de los acontecimientos emocionales más comunes que suelen crearnos dificultades, como las relaciones de pareja, el miedo, los celos, la pérdida, la incertidumbre, etc.

En la obra encontraremos 21 capítulos breves que comparten un mismo denominador común: la búsqueda de la felicidad y la calma en un mundo agitado, complejo y a menudo doloroso.