

SECRETOS DE LA SERENIDAD

222 ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA
CALMA

Kerstin, Gottfried

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475560502

Páginas: 240

Dimensiones: 15,5 x 15,5

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 10,00 €



SINOPSIS

El ritmo de vida de nuestra sociedad hace que a menudo perdamos los nervios y lo veamos todo negro. Contra el sentimiento abrumador de que el mundo nos supera, este libro es un manantial inspirador para recobrar la calma, el optimismo y la vitalidad. Cada capítulo se abre con una propuesta para empezar el día y un pensamiento iluminador. En la mesita de noche, en el automóvil, en la oficina o en el bolso, una cápsula inspiradora a tiempo puede devolvernos la tranquilidad para volver a nuestras tareas con entusiasmo y energía.