

99 Maneras de ser feliz

Guía de pequeños placeres que iluminan la vida

Kerstin, Gottfried

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475562070

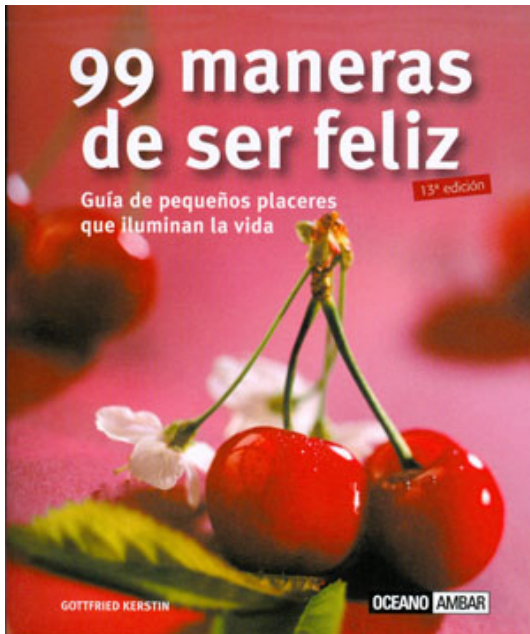
Páginas: 212

Dimensiones: 10,5 x 12,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 4,10 €

Coleccion: Muy personal / Relaciones



SINOPSIS

El ser humano está naturalmente provisto de los “instrumentos” necesarios para **ser feliz**. Sin embargo, a menudo malgastamos el tiempo pensando en “cómo podría ser nuestra vida si...” Porque cada día y cada momento es una nueva oportunidad, este manual presenta **99 propuestas** para el optimismo y la plenitud.

Estas páginas son un bazar de sugerencias e inspiraciones para que tú elijas aquello que necesitas en cada momento. Aquí encontrarás técnicas para **meditar** y **relajarte**, ideas para **potenciar la creatividad**, estrategias para **mejorar tus relaciones...** y muchísimo más.

”Disfruta de las pequeñas cosas,
porque tal vez un día vuelvas la vista atrás
y te des cuenta de que eran las cosas grandes.”

R. BRAULT