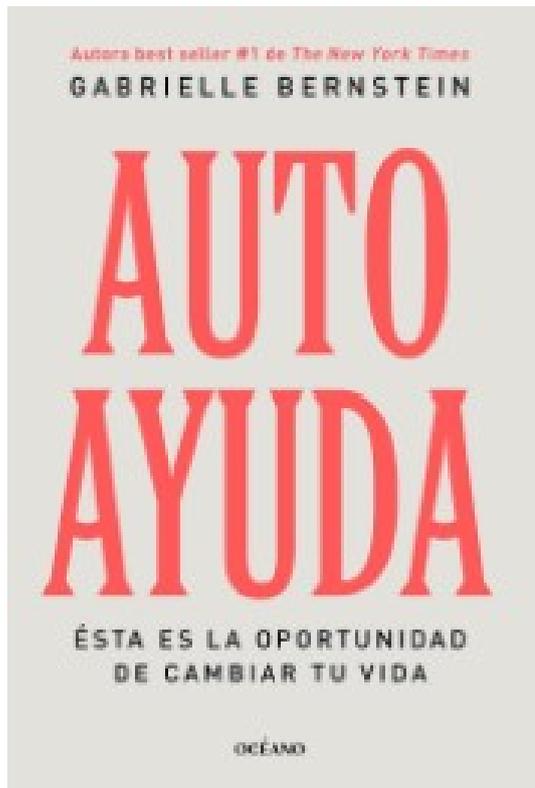


NOVEDAD



Autoayuda

Esta es tu oportunidad de transformar tu vida
Gabrielle

Editorial: Océano

ISBN: 9788449461446

Páginas: 232

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

SINOPSIS

Fiel a su estilo, la autora ha traducido los principios de IFS en una práctica sencilla y accesible, paso a paso. Con su sabiduría característica, y su propia experiencia de vida, te guía a través de un proceso para cuidarte con compasión, resolver conflictos internos y transformar tu autopercepción. Al observar tus comportamientos, pensamientos y creencias con curiosidad, amor y comprensión, empezarás a reconocerte a través del lente de la autocompasión, creando espacio para cambios profundos y milagrosos. Encontrarás los siguientes aspectos importantes:

- * Herramientas prácticas y accesibles que encajan en tu vida cotidiana.
- * Alivio duradero de las experiencias negativas que has repetido constantemente.
- * Una práctica que puedes aplicar en cualquier momento y lugar para conectarte con la energía de tu Ser y encontrar alivio inmediato. Gabby Bernstein es una autora de la lista del New York Times, destacando con títulos como Super Atracción.