

## REVITALIZA TU MENTE



ZUAZO, ASIER

## SYNOPSIS

Revitaliza tu mente es una invitación práctica y luminosa a reconectar con uno mismo.

El psicólogo Asier Zuazo reúne en estas páginas 15 principios terapéuticos diseñados para ayudarte a comprender tus emociones, ordenar tu mundo interior y recuperar la frescura mental que tantas veces se pierde entre el estrés, el miedo, la incertidumbre y la autoexigencia.

A través de ejemplos, ejercicios, metáforas y relatos transformadores, el autor acompaña al lector en un recorrido dividido en tres grandes etapas: la tierra, el agua y el aire? para gestionar los miedos, activar el optimismo, fortalecer la autoestima, mejorar las relaciones, regular el estrés, cultivar la creatividad y aprender a vivir con mayor plenitud.

Un libro accesible, cercano y profundamente humano, pensado para cualquier persona que desee volver a sentir, reencontrarse con su esencia y construir una vida más equilibrada, consciente y feliz....



Editorial	KOLIMA BOOKS
Subject	Afirmación personal, motivación y autoestima
Collection	Crecimiento Personal
EAN	9788410209930
Status	Disponible
Binding	Tapa dura
Pages	166
Size	220x140x0 mm.
Weight	200
Price (Tax inc.)	16,00€
Release date	22/12/2025

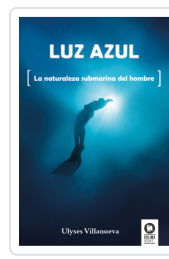
## Related Titles



¿QUIÉN HA VISTO  
MI EGO?  
MARTÍZ, GEMA



TOCAR CON  
PALABRAS  
LLADÓ MICHELÍ,  
ENRIC



LUZ AZUL  
VILLANUEVA TOMAS,  
ULYSES



DEJA DE  
INTENTAR  
CAMBIAR  
MARTÍNEZ DE  
UBAGO,  
RODRIGO; AZNAR  
BRIONES, MARA