FELICES POR LA VIDA

SIERRA SÁNCHEZ, ANA

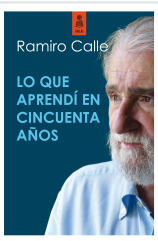
SYNOPSIS

Felices por la vida no es un manual de instrucciones infalibles que indique qué debes hacer en cada situación. Se trata de una guía para ayudarte a responsabilizarte de tus decisiones, y así alcanzar una plenitud consciente.
En esta obra, Ana Sierra desarrolla múltiples conocimientos e ideas para gestionar y generar felicidades, además de ofrecer rutinas depurativas y de higiene mental que transforman hábitos de «antifelicidad» y contribuyen a detectar y reconstruir nuestro bienestar.
La autora, ayudada por un simpático Pollo (el pollo que da apoyo) que dirige los ejercicios prácticos al final de cada capítulo, vuelca toda la experiencia acumulada en sus terapias, conferencias y formaciones y da a conocer modelos y teorías que permitirán a los lectores introducir cambios y mejoras sustanciales en su día a día para así aumentar su calidad de vida.
Un libro divertido y repleto de claves para pensar, sentir, conocerse y aceptarse....

Editorial	KAILAS
Subject	Afirmación personal, motivación y autoestima
Collection	No Ficción
EAN	9788417248789
Status	Normal
Pages	232
Size	230x150x0 mm.
Price (Tax inc.)	17,90€

Related Titles

EVASIÓN DEL CAMPO 14 (5ª ED.)
HARDEN, BLAINE



LO QUE APRENDÍ EN CINCUENTA AÑOS (6ª ED.)
CALLE CAPILLA, RAMIRO

A FUEGO LENTO
LANDA APARICIO, ÁNGELA

LOS SECRETOS DE LA COMPRA
MARCH FERRER, LOURDES