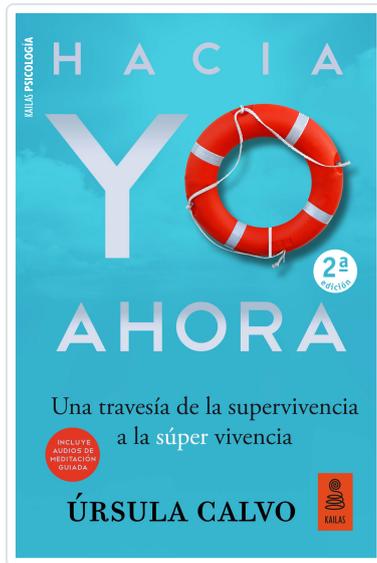


## HACIA YO AHORA



### CALVO CASAS, ÚRSULA

#### SINOPSIS

Descubre que todo está en ti, eres puro potencial, y que incluso en los momentos más complicados hay una alternativa que puede transformarlo todo. Aprende a manejar las situaciones difíciles y a aprovechar quien eres para construir una vida extraordinaria.

«“Yo ahora” va a suponer un cambio profundo en la calidad de vida. Vivir de acuerdo con las posibilidades reales, más conscientes y menos estresados», El Mundo  
 «Poderosas técnicas de meditación, inteligencia intrapersonal y mindfulness, accesibles a todo el mundo y adaptadas a nuestra sociedad, herramientas clave para mejorar y realizar un cambio profundo en su calidad de vida», La Vanguardia  
 «Toda la información necesaria para construir unos sólidos cimientos con los que hacer un cambio de 180 grados», Enfemenino...



|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Editorial          | KAILAS            |
| Materia            | <Genérica>        |
| Colección          | Kailas Psicología |
| EAN                | 9788417248802     |
| Status             | Disponible        |
| Tamaño             | 2300x1500x0 mm.   |
| Peso               | 390               |
| Precio (Imp. inc.) | 17,90€            |

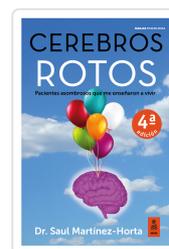
#### Títulos relacionados



**POR QUÉ CREEMOS EN MIERDAS**  
 NOGUERAS PÉREZ, RAMÓN



**POR QUÉ COMPRAMOS LA BURRA**  
 NOGUERAS PÉREZ, RAMÓN



**CEREBROS ROTOS**  
 MARTÍNEZ-HORTA, SAUL