

REVITALIZA TU MENTE



ZUAZO, ASIER

SINOPSIS

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
Materia	Afirmación personal, motivación y autoestima
Colección	Crecimiento Personal
EAN	9788410209930
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	166
Tamaño	220x140x0 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Fecha de lanzamiento	22/12/2025

Títulos relacionados

