MUJERES EN BUSCA DE SENTIDO



PÉREZ-SIERRA, LOURDES

SINOPSIS

Durante generaciones, las mujeres han aprendido a cuidar, a sacrificarse y responder a las expectativas ajenas, olvidándose demasiado a menudo de sí mismas. Pero ¿y si el verdadero empoderamiento comenzara por aprender a cuidarnos, conocernos y descubrir quiénes somos realmente?

En Mujeres en busca de sentido, Lourdes Pérez-Sierra nos invita a emprender un apasionante viaje de autodescubrimiento y transformación personal.

A través de su original metodología, El Templo del Sentido, y reflexiones, ejemplos y ejercicios prácticos, aprenderemos a fortalecer nuestra autoestima, gestionar las emociones, establecer límites saludables, reconocer nuestros talentos y conectar con los valores que nos definen....

Editorial	KOLIMA BOOKS
Materia	Psicología popular
EAN	9791388155451
Status	Normal
Páginas	158
Tamaño	220x140x0 mm.
Peso	190
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Fecha de lanzamiento	12/11/2026