

MANIFIESTO PARA LA CALMA. 50 REFLEXIONES QUE CAMBIARAN TU F



NAVARRO, MIGUEL

SINOPSIS

Si sientes que vives demasiado rápido y el estrés se ha convertido en tu rutina, este libro es para ti. En Manifiesto para la calma, Miguel Navarro desmonta todos los mitos de la productividad moderna y te muestra cómo alcanzar objetivos desde un estado de claridad y calma inquebrantable. Aquí no se trata de hacer más, sino de hacer menos y hacerlo mejor. Aprenderás a redefinir el éxito, a tomar decisiones sabias sin miedo, a construir hábitos que potencien tu energía y creatividad, a desconectar del ruido externo para encontrar tu paz interior y, sobre todo, a diseñar una vida que realmente te pertenezca. Este libro te ayudará a superar las grandes crisis vitales que puedas encontrar en tu camino. Es un manual para leer y releer, pero, sobre todo, para transformarte y pasar a la acción. ¿Estás listo para recuperar tu calma? ...

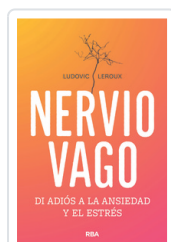


Editorial	RBA
Materia	AFIRMACION PERSONAL, MOTIVACION Y AUTOESTIMA
Colección	RBA
EAN	9788491874744
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	140x213x19 mm.
Peso	376
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Fecha de lanzamiento	30/05/2025

Títulos relacionados



500 PROBLEMAS DE AJEDREZ
ILLESCAS CORDOBA,
MIGUEL



NERVIO VAGO. DI ADIOS A LA ANSIEDAD Y AL ESTRES
LEROUX, LUDOVIC



UN VERANO SUPERGUAY. PASATIEMPOS PARA NO ABURRIRSE
FABREGAT, CHIKI



JULIE CHAN ESTA MUERTA O ESO QUIERE QUE PIENSES
ZHANG, LIANN