SALTO AL BIENESTAR



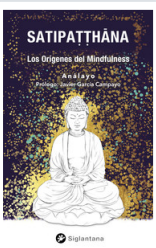
DUARTE, NOELIA

SINOPSIS

No hace falta tocar fondo para empezar de nuevo. Basta con escuchar esa inquietud que te dice que algo no encaja? o que, simplemente, hay algo más. Esa certeza de que puedes vivir con más conciencia y más plenitud. Noelia te acompaña en un recorrido de siete pasos para trabajar tus emociones y pensamientos, con ejercicios prácticos, meditaciones, desafíos y herramientas que te ayudarán a transformarte, a mirar el mundo con más compasión y a tomar decisiones más sabias en tu vida. Salto al bienestar no es solo un libro: es una experiencia vivencial y un acompañamiento cercano para que empieces por ti, reconectes con tu esencia y aprendas a escuchar las señales que tu cuerpo y tu mente llevan tiempo enviándote. Porque cuando tú cambias, también cambia la forma en que miras, cuidas y te relacionas con los demás? y con el mundo que habitas. Incluye códigos QR con meditaciones guiadas por la autora. ?Conocerte a ti misma será lo que te lleve a descifrar lo importante que eres para este mundo y lo que has venido a hacer. Tu propósito es importante, descúbrelo.? ...

Editorial	SIGLANTANA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	SIGLANTANA
EAN	9788410179783
Status	Disponible
Páginas	152
Tamaño	150x240x15 mm.
Peso	135
Precio (Imp. inc.)	17,10€
Fecha de lanzamiento	02/10/2025

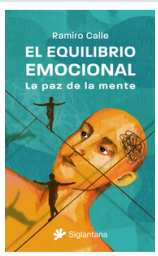
Títulos relacionados



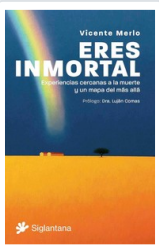
SATIPATTHANA. LOS ORIGENES DEL MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS ANTIGUOS. CLASICOS DEL QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO EMOCIONAL. LA PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL. EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE Y UN MAPA
MERLO, VICENTE