

# MANUAL PARA LOS MALOS DÍAS. 70 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO CONSCIENTE PARA ENCONTRAR LA FELICIDAD



HELMINK, EVELINE

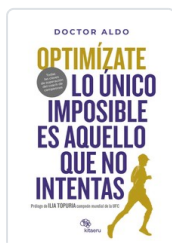
## SINOPSIS

Mantén la cabeza en alto incluso en los días malos con 70 estrategias conscientes de autocuidado para encontrar la felicidad. En una época en la que las redes sociales nos animan constantemente a mostrar lo bien que nos va y lo #Bendecida que es nuestra vida, parece que hay poco espacio para una verdad inevitable: en toda vida hay días que NO son buenos. Y es que décadas en el mundo de la autoayuda le han enseñado a Eveline Helmink -jefa de redacción de la revista Happinez y autodenominada animadora del fracaso y la incomodidad- que el verdadero crecimiento emocional surge al comprender que, a menudo, es en nuestros peores días cuando más aprendemos sobre lo que nos empodera, fortalece y revitaliza... y, sí, nos trae felicidad. En Manual para los días malos, Helmink te enseña cómo aprovecharlos en tanto que momentos de autodescubrimiento y comprensión emocional. Su enfoque compasivo y sin rodeos te anima a desintoxicarte del mundo de las redes sociales y a replantear tus estrategias de afrontamiento, explorando temas como: \* Los beneficios de una buena llorada. \* Por qué, a veces, está bien rendirse. \* Por qué una chaqueta rosa peluda y algo de Céline Dion son tan buenos como un mantra en sánscrito. Manual para los días malos es la guía definitiva si aspiras a estar presente, no perfecta: este libro es una invitación a enfrentarnos a nuestros peores días con valentía e intencionalidad....

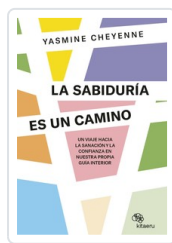


|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Editorial            | KITAERU                  |
| Materia              | PSICOLOGIA:<br>EMOCIONES |
| Colección            | KITAERU                  |
| EAN                  | 9788410428461            |
| Status               | Disponible               |
| Páginas              | 240                      |
| Tamaño               | 225x155x18 mm.           |
| Peso                 | 365                      |
| Precio (Imp. inc.)   | 19,95€                   |
| Fecha de lanzamiento | 20/03/2026               |

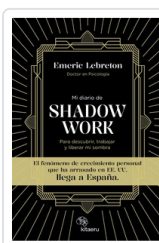
## Títulos relacionados



OPTIMIZATE. LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO INTENTAS  
DOCTOR ALDO



SABIDURIA ES UN CAMINO. UN VIAJE HACIA LA SANACION Y LA CON  
CHEYENNE, YASMINE



MI DIARIO DE SHADOW WORK PARA DESCUBRIR, TRABAJAR Y LIBERAR  
LEBRETON, EMERIC



YO, MÍ, ME, CONMIGO. CONEXION EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA  
SERRANO ROSA, ISABEL