

image not found or type unknown



Sí, tú puedes

Cristina Soria

Fecha de publicación:

10/02/2015

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Sí, tú puedes pone al alcance de tu mano las herramientas necesarias para que seas responsable de tu éxito y de tu felicidad

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

***Sí, tú puedes* pone al alcance de tu mano las herramientas necesarias para que seas responsable de tu éxito y de tu felicidad**

La vida es un largo camino del que conocemos su origen, pero no sabemos ni su fin ni cómo transcurrirán sus etapas. Durante nuestra andadura alcanzamos cimas, momentos felices en los que nos sentimos motivados, queridos, protagonistas de nuestro propio éxito, pero también transitamos por valles donde todo es monotonía o nos encontramos con obstáculos que debemos ir sorteando.

En todo este proceso, lo realmente importante es que tú seas el verdadero protagonista de tu vida y que alcances las metas que te marques tal y como has querido hacerlo. Para ayudarte a conseguirlo, **Cristina Soria te propone doce retos que te permitirán aprender a manejar emociones como el enfado o el miedo, superar la timidez o la apatía, aceptarte tal como eres, romper creencias que te limitan o mejorar tus relaciones con los demás.**

image not found or type unknown



Cristina Soria

Periodista por vocación, Cristina Soria nació en Calatayud (Zaragoza) el 14 de enero de 1975. Se licenció en Ciencias de la Información por la Universidad San Pablo CEU en Madrid. Durante los primeros años ejerció su pasión de comunicar en radio, agencias de televisión y de comunicación y, finalmente, en el departamento de Comunicación y Márketing de una multinacional. Años después realizó un máster en Coaching e Inteligencia Emocional en N-Acción. Está especializada en Comunicación No Verbal, Coaching Sistémico, Neurociencia para *coaches*, Coaching Deportivo y de Equipos y Coaching de Fortalezas. Es Coach CPC certificada por ASESICO.

Actualmente trabaja como *Executive* y *Life coach*, forma parte de la red de profesores de máster en Coaching, Inteligencia Emocional, Relacional y Ciencia Cognitiva de N-Acción. Conferenciante, escritora y formadora en distintas compañías y escuelas, compagina esta labor con la colaboración en programas de televisión y en la revista *Semana*.

Con Espasa ha publicado seis libros: *Yo puedo ayudarte*, *Sí, tú puedes*, *Elige tu aventura*, *Adiós, tristeza*, *No son las dietas, son los hábitos* y *Saca lo mejor de ti*. En su página web (www.cristinasoriacoach.com) tiene publicados *posts* sobre *coaching* como herramienta de ayuda a todos los públicos. Está, además, muy presente a través de sus distintas redes sociales:

Facebook: @CristinaSoriaCoach

LinkedIn: @Cristina Soria Ruiz

Instagram: @CristinaSoriaCoach