Image not found or type unknown

10 claves para alcanzar tus sueños

Mónica Esgueva

En este libro Mónica Esgueva te propone 10 claves sencillas para alcanzar tus objetivos

Fecha de publicación: 17/09/2015

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tras su dilatada experiencia como coach, **Mónica Esgueva** ha comprobado que la psique de las personas queda marcada por las huellas de cada acontecimiento de la vida, y estas huellas, para bien o para mal, influyen en el desarrollo individual como seres humanos. Estas marcas tienen sus consecuencias, aunque no seamos conscientes de ello.

Este libro te ayudará a sanar las cicatrices que te impiden desarrollar todo tu potencial. *10 claves para alcanzar tus sueños* te guiará para encontrar tu fuerza interior, vivir con mayor plenitud y lograr el equilibrio personal.

Image not found or type unknown

Mónica Esgueva

Mónica Esgueva lleva practicando el camino de desarrollo personal, espiritual y de meditación desde hace más de 25 años. Ha estudiado durante años con lamas en la India y Nepal y con maestros occidentales; asimismo ha recibido enseñanzas de SS el Dalai Lama durante mucho tiempo. Actualmente guía retiros de Mindfulness y Trascendencia.

Licenciada en Ciencias Económicas por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Comercio Exterior, empezó su carrera profesional como economista en Londres y París. Desde el 2008 se dedica profesionalmente al coaching, a enseñar Liderazgo, Maestría Emocional, Autoconocimiento y Mindfulness a empresas y organizaciones.

Se ha convertido en una de las mayores expertas en Mindfulness aplicado a las organizaciones, y fue pionera en su introducción en España. Ha desarrollado el innovador método: ©*Beyond Mindfulness* que combina estudios en Neurociencias, su investigación en el impacto sobre la mente y las emociones, y sus más de 25 años de práctica de meditación, habiéndose convertido en referente en el mundo hispano en aunar lo mejor de las corrientes oriental y occidental. Lleva a cabo diversas iniciativas de Mindfulness e imparte su método único de Mindfulness con clientes de primer nivel.

Ha realizado cursos de postgraduado en liderazgo y estrategia en INSEAD (Francia), de Coaching con PNL con el co-creador de la PNL (Programación Neurolinguística) John Grinder, en hipnosis ericksoniana en Nueva York, en los métodos de Mindfulness occidentales en la Univ. de UCLA, los métodos que utiliza Google (en san Francisco), y en psicología y neurociencias en el MIT de Boston y el King's College de Londres.

Mónica Esgueva es la autora de 7 libros de desarrollo personal, entre otros el bestseller: MINDFULNESS (Zenith), y también "10 Claves para alcanzar tus sueños" (Zenith), "Los 3 pilares de la felicidad" (Zenith), "Donde pueda rozar tu corazón" (Planeta).

Fue elegida una de las TOP 100 Mujeres Líderes en España (2014), una de las 10 en la categoría de «Pensadoras y Expertas».

Apasionada de otras gentes y culturas, ha recorrido más de 110 países diferentes, y ha residido durante años fuera de España, en París, Londres, Tanzania, y Asia.

Mónica colaboró durante tres años con Televisión Española (programa Para Todos la 2) en los coloquios filosóficos, hasta que en junio de 2015 el programa se canceló. Desde hace años colabora también con el periódico El Huffington Post.

Esgueva habla fluidamente cuatro idiomas.