



image not found or type unknown



# Elige tu aventura

**Cristina Soria**

**Fecha de publicación:**

12/04/2016

Claves para afrontar la toma de decisiones

**Sello Editorial:**

Espasa

**Claves para afrontar la toma de decisiones**

## Contacto de prensa

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Eduardo Martin

En ocasiones te sentirás inseguro, te asaltarán las dudas, tendrás miedo a equivocarte, a no cumplir con las expectativas que los demás han puesto en ti, y eso quizá te lleve a pedir consejo o a esperar que sean otros los que decidan por ti. Pero solo tú puedes tomarlas y ser responsable de ellas.

**Teléfono:** 93 492 89 06

Elige tu aventura te mostrará las etapas, las emociones, los pensamientos, los obstáculos que tendrás que sortear y las herramientas con las que contarás para afrontar la aventura que decidas vivir. No existen fórmulas mágicas para descubrir cuál es la solución adecuada, ya que nada es bueno o es malo porque sí.

**Email:**

emartines@planeta.es

Todos y cada uno de nosotros tenemos la capacidad y el derecho a cambiar y

**Nombre:** Fernanda  
Azeredo

PODEMOS COMENZAR TANTAS VECES COMO LO CONSIDEREMOS OPORTUNO

**Teléfono:** 914230355

**Email:**

fazeredo@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:**

sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura  
Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:**

mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

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](http://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