



Cuaderno práctico de ejercicios para cuidar tu autoestima

Rut Abadía

¡Llega la nueva colección PsicoPrácticos de Zenith! Este cuaderno de ejercicios es ideal para aplicar las ideas y conceptos aprendidos en el día a día

Los cuadernos de ejercicios son una herramienta muy útil para aprender y fijar conceptos, ya que nos ayudan a tomar conciencia, entender mejor y aplicar en nuestra vida diaria ideas para mejorar y progresar de manera mucho más eficaz.

¡Porque a veces, un pequeño cambio conlleva a una vida mucho más placentera y feliz!

*Cuaderno práctico de ejercicios
para cuidar tu
autoestima*
RUT ABADIA



Fecha de publicación:

17/03/2016

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Rut Abadía

Rut Abadía es psicóloga y periodista. Colabora con diversos medios de comunicación y editoriales como asesora en temas relacionados con el desarrollo psicológico, el liderazgo y el coaching.