



Elige tu aventura

Cristina Soria

Claves para afrontar la toma de decisiones

Claves para afrontar la toma de decisiones

Desde la niñez, y a lo largo de tu vida, te verás obligado a tomar muchas y variadas decisiones. Unas serán muy importantes, otras más banales; algunas exigirán toda tu determinación, otras las tomarás de manera inconsciente... Pero todas ellas tienen un punto en común: TÚ.

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.

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.

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

PODEMOS COMENZAR TANTAS VECES COMO LO CONSIDEREMOS OPORTUNO

Fecha de publicación:

12/04/2016

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.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



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