



Adiós, tristeza

Cristina Soria

Después de triunfar con *Yo puedo ayudarte* y *Sí, tú puedes*, Cristina Soria, la *coach* de la tele, regresa con un libro que te ayudará a superar la «depre», la tristeza, mediante dieciocho prácticos y sencillos pasos que revitalizarán tu vida y tu ánimo.

Después de triunfar con *Yo puedo ayudarte* y *Sí, tú puedes*, Cristina Soria, la *coach* de la tele, regresa con un libro que te ayudará a superar la «depre», la tristeza, mediante dieciocho prácticos y sencillos pasos que revitalizarán tu vida y tu ánimo.

La vida, a veces, nos provoca sufrimiento, y son esos momentos de sufrimiento los que nos pueden hacer más fuertes o adentrarnos en la más absoluta tristeza. Este libro quiere ayudarnos a salir de ese círculo negro.

Cristina Soria nos explicará el origen de la tristeza y nos dará las claves para superarla y encarar la vida de manera más optimista. Se servirá de testimonios reales y de multitud de ejercicios para ayudar al lector en el proceso de recuperación.

En estas páginas se dará respuesta a muchos interrogantes, como, por ejemplo, cuáles son los principales síntomas de la tristeza o cómo debe tratar la familia a una persona que sufra este estado.

Fecha de publicación:

17/04/2018

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

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@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 ADESCO.

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