

image not found or type unknown



Un entrenador personal para tu mente. MindJournal

Fecha de publicación:
02/10/2018

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Ollie Aplin

Unéte al movimiento MindJournal para aprender a conectarte con tus emociones.

¿Sientes dificultad a la hora de hablar sobre tus pensamientos y sentimientos? ¿No expresas lo que te pasa y mantienes tus emociones atrapadas bajo la superficie, a veces hasta terminar explotando? Con este libro podrás unirte al movimiento MindJournal para aprender a conectarte con tus emociones, esas que muchas veces no puedes o no sabes cómo compartir con tus amigos, tu familia o tu pareja. Conviértete en una versión más fuerte de ti mismo gracias al revelador potencial que tiene escribir un diario. A la que empieces te preguntará cómo has podido vivir sin ello.

Ollie Aplin

Ollie Aplin fundó MindJournal a través de una campaña de Kickstarter en febrero de 2016. Después de descubrir el poder que tiene escribir un diario, Ollie se sintió motivado para crear un libro, dirigido especialmente a hombres, en el que se plantea la escritura como una herramienta vital y un entrenamiento para la mente. Ollie es diseñador, mentor y escritor y vive en Reino Unido.