

image not found or type unknown



Guía de viaje hacia la vida de tus sueños

Juan Dharma

Fecha de publicación:

17/09/2019

Trabaja la autoestima, identifica las emociones negativas y construye tu propia felicidad.

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Trabaja la autoestima, identifica las emociones negativas y construye tu propia felicidad.

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

¿Te has planteado alguna vez si eres realmente feliz? A veces, la rutina y la vida acelerada hacen que no nos paremos a pensar en lo que queremos realmente. En otras ocasiones, somos capaces de detectar que no llevamos una vida plena, pero posponemos nuestra felicidad al futuro, fantaseamos con una vida ideal o culpamos a factores externos. Sin embargo, puedes empezar a ser feliz ahora mismo con una sencilla decisión: toma las riendas de tu vida y cambia todo lo que no te gusta. Con los trucos psicológicos de Juan Dharma, descubrirás las estrategias más efectivas para transformar tu día a día trabajando la autoestima y el carisma, y detectando cualquier elemento tóxico para hacerlo desaparecer en el camino hacia la felicidad.

Juan Dharma