

GUÍA DE VIAJE
HACIA LA VIDA
DE TUS
SUEÑOS



JUAN DHARMA

Fecha de publicación:

20/02/2020

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Guía de viaje hacia la vida de tus sueños

Juan Dharma

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

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

¿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