



image not found or type unknown



# Saca lo mejor de ti

**Cristina Soria**

**Fecha de publicación:**

26/05/2020

**Sello Editorial:**

Espasa

Mejora tu vida diaria, alcanza las metas que te propongas y gestiona en tu beneficio todo lo que te impide avanzar.

**Mejora tu vida diaria, alcanza las metas que te propongas y gestiona en tu beneficio todo lo que te impide avanzar.**

## Contacto de prensa

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Eduardo Martin

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda

Azeredo

**Teléfono:** 914230355

**Email:**

fazeredo@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:**

sayllon@planeta.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

«Creemos que la vida nos lleva y nos sitúa donde estamos, sin ser capaces de reconocer todo lo que hemos conseguido y que es fruto de nuestras decisiones. No recuerdas el esfuerzo que te ha supuesto, pero llega un día en el que te das cuenta de que has hecho muchas más cosas y has saltado más obstáculos de los que nunca hubieras imaginado. Y a esto no se le llama prepotencia, sino reconocimiento y agradecimiento». Con este nuevo libro de Cristina Soria conocerás las pautas que te permitirán mejorar tu vida diaria, alcanzar las metas que te propongas y gestionar en tu beneficio todo lo que te impide avanzar. Identifica tus fortalezas y rompe con todo aquello que te limita.

image not found or type unknown



## 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 ASESCO.

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](http://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