



Cristina Soria

Saca lo mejor de ti

Para que consigas lo que te propongas



Saca lo mejor de ti

Cristina Soria

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.

«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.

Fecha de publicación:

26/05/2020

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



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 ASESICO.

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