

image not found or type unknown



# El arte de los buenos hábitos

**Nathalie W. Herrman**

**Fecha de publicación:**

03/02/2021

Aprende el arte de hacer y estar al mismo tiempo. Experimenta de forma plena una sola cosa a la vez.

**Sello Editorial:**

Ediciones Luciérnaga

Responsabilízate de tu propia felicidad introduciendo cambios sencillos, pero eficaces, en tu relación con la salud, el amor, la presencia y la prosperidad.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

Escucha tu cuerpo y sigue un plan de acción, paso a paso, dirigido a alcanzar tus objetivos y mantener los resultados obtenidos. **Este libro es tu hoja de ruta, un viaje hacia el bienestar y la satisfacción personal que cambiará tu vida.**

**Teléfono:** 91 423 37 11

Con ejercicios eficaces y principios comprensibles, descubrirás cómo buscar respuestas dentro de ti mismo y mejorar tus hábitos. Ten presentes los **cuatro pilares** que se explican en este libro: **sinceridad, buena actitud, conciencia y aprecio.**

**Email:**

lescudero@planeta.es

Si hacemos algo concreto con una frecuencia suficiente, acabaremos haciéndolo por instinto.

**Nathalie W. Herrman**