

El arte de los buenos hábitos

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

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.

Nathalie W. Herrman

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 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