

image not found or type unknown



Lo mejor de ti

Claudia Osborne

Fecha de publicación:

29/09/2020

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Partiendo de sus propias vivencias, Claudia Osborne te da las claves para que lo mejor de ti florezca y brilles con más luz que nunca.

Solemos mirar hacia el exterior, pero, cuando se trata de mirar hacia lo que sucede dentro de nosotros, muchas veces ni siquiera sabemos por dónde empezar. Este libro pretende servirte de guía, acompañarte en un viaje único hacia lo más profundo de ti. En esta travesía conocerás tus luces y tus sombras, descubrirás quién eres, qué quieres, cómo funcionas, y aprenderás cómo cuidar de ti para alcanzar la paz interna y todo aquello que te propongas.

Partiendo de sus propias vivencias y los procesos de maduración que la llevaron a convertirse en coach, Claudia Osborne te dará las claves que le ayudaron a conocerse, aceptarse, amarse y volver a conectar consigo misma.

Por eso, este no es solo un libro para leerlo, también es para vivirlo, e incluye también ejercicios terapéuticos, técnicas de relajación y audios de meditación para que lo mejor de ti florezca y brille con más luz que nunca.

image not found or type unknown



Claudia Osborne

Jerezana afincada en Madrid, Claudia Osborne nació en el seno de una familia bodeguera y artista, rodeada de naturaleza y animales. Con apenas 22 años cayó en una depresión a causa de una relación tóxica, y a los 28, tras otra ruptura amorosa, decidió formarse como *coach*. Desde entonces dirige una consulta de éxito enfocada al autoconocimiento y desarrollo personal en la que ayuda a sus pacientes a gestionar sus emociones y reforzar su autoestima desde el perdón y el amor a uno mismo. Este es su primer libro.

@clo_osborne | claudiaosborne.com