



Renuévate

Cristina Soria

Cómo encajar las piezas de tu nueva vida.

Cómo encajar las piezas de tu nueva vida.

Tras pasar por una experiencia negativa, como la pandemia que paralizó nuestras vidas en 2020, ha quedado demostrado que las expectativas, los sueños y el devenir de nuestro día a día pueden cambiar de un momento a otro y, por ello, es fundamental que nos preparemos física, emocional y mentalmente para renovarnos por dentro. Si una cosa ha quedado clara en este tiempo es que debemos adquirir las herramientas y las destrezas necesarias que nos permitan superar con éxito todos los obstáculos que se nos presenten en el futuro.

¡RENUÉVATE y ponte en marcha para cumplir con tu sentido vital! Cristina Soria te dará las claves para encajar las principales piezas de tu nueva vida y te enseñará a que te quieras y a querer a los demás, a compartir, a conocerte mejor, a buscar nuevas ilusiones, a vivir el aquí y el ahora y a agradecer, porque ahí radicarás tu éxito. ¿Te animas?

Fecha de publicación:

29/09/2021

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