

image not found or type unknown



# Mientras te tomas el café

**Kristen Helmstetter**

**Fecha de publicación:**

11/10/2023

**Sello Editorial:**

Ediciones Luciérnaga

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Tus circunstancias no marcan tu vida, puedes alcanzar objetivos que creías imposibles. ¡Empieza con una taza de café cada mañana!

### Tus circunstancias no marcan tu vida, puedes alcanzar objetivos que creías imposibles. ¡Empieza con una taza de café cada mañana!

Con un **sencillo ritual** que dura **5 minutos**, Kristen Helmstetter te invita a seguir una poderosa rutina, que puedes combinar con tu café matutino, para materializar tus deseos más profundos.

Comienza con **pensamientos positivos** y edificantes para luego replantearte la manera en que hablas y piensas sobre ti mismo. A partir de la programación neurolingüística y practicando con **guiones de diálogo interno personalizados**, conseguirás tus propios objetivos:

- Desbloquear resiliencia y confianza
- Desarrollar verdadero amor propio y autocuidado
- Eliminar hábitos mentales tóxicos
- Atraer riqueza, éxito y prosperidad

## Kristen Helmstetter

**Kristen Helmstetter** ha escrito más de diez libros sobre diálogo interno y escribe novelas románticas bajo el seudónimo de Brisa Starr. Su popular podcast, Coffee Self-Talk with Kristen Helmstetter, comparte su fórmula para vivir una vida intencional con una mentalidad feliz y mágica. Divide su tiempo entre Florida y un pueblo medieval en la cima de una colina en Umbría, Italia, con su esposo y su hija.