

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.