

image not found or type unknown



El pequeño libro del autocuidado

Laura Sierra

Fecha de publicación:

20/09/2023

TRANSFORMA TU VIDA EN SÓLO 21 DÍAS

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Transforma tu vida en sólo 21 días

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

¿Sientes que te faltan horas al final del día? ¿Sueñas con disfrutar de ti y tu tiempo sin sentirte culpable? A lo largo de estas páginas, emprenderás un proceso de crecimiento personal e introspección con reflexiones, preguntas y ejercicios que te harán replantearte todo lo que conoces, definir nuevos objetivos vitales y establecer un plan de acción realista de 21 días para salir de tu zona de confort y lograr ese cambio que necesitas para cuidarte más y mejor.

image not found or type unknown



Laura Sierra

Laura Sierra es coach de vida por la Federación Internacional de Coaching (ICF) y mentora. Actualmente, acompaña en su día a día a mujeres para que cumplan sus objetivos vitales, se realicen, desarrollen su potencial y empiecen a vivir la vida que desean. También se dedica a divulgar activamente sobre crecimiento personal en las redes sociales.