



# El pequeño libro del autocuidado

Laura Sierra

TRANSFORMA TU VIDA EN SÓLO 21 DÍAS

TRANSFORMA TU VIDA EN SÓLO 21 DÍAS

¿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 replantearse 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.

**Fecha de publicación:**  
20/09/2023

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

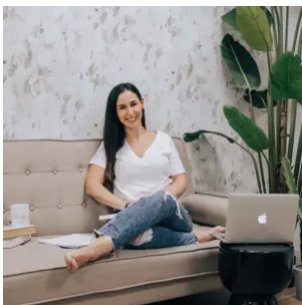
## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



## 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.