



Fecha de publicación:
10/01/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Yonquis emocionales

Isabel Trueba

EL SECRETO ESTÁ EN TUS EMOCIONES: HAZ QUE TRABAJEN A TU FAVOR

EL SECRETO ESTÁ EN TUS EMOCIONES: HAZ QUE TRABAJEN A TU FAVOR

¿Has invertido tiempo y esfuerzo en tu desarrollo profesional, en tu salud física y en tus relaciones personales, **pero te has olvidado de cuidar tus emociones?** Las emociones tienen un poderoso impacto en nuestra toma de decisiones, en la calidad de nuestras relaciones, y en nuestra sensación de felicidad, y sin embargo, a menudo las pasamos por alto, creyendo que no podemos cambiarlas.

Yonquis emocionales nos sumerge en un viaje de autoconocimiento que revela la profunda conexión entre nuestros pensamientos y emociones. Nos brinda una metodología única que combina neurociencia e inteligencia emocional para transformar los pilotos automáticos de la mente que nos impiden disfrutar de la vida.

Este libro no sólo nos descubre dicho enigma, sino que también nos proporciona una guía para transformar nuestra mente y alcanzar un equilibrio interno. **Nos enseña a silenciar esa voz crítica que nos sabotea** y a convertirla en un aliado poderoso gracias a las abundantes herramientas prácticas incluidas en estas páginas. Porque el cambio real solo llega a través de la acción, no de la simple teoría.

Nos descubre cual es el proceso necesario para conseguir desbloquear una mentalidad que nos impide alcanzar la paz interior, la felicidad y la sensación de éxito personal. **Con el objetivo principal de poder abrazar los desafíos de la vida con serenidad**, este libro es una llave para transformar los patrones de la mente emocional y vivir una vida plena.

¿Seguirás siendo esclavo de tus emociones o te convertirás en el conductor de tu propio destino?

Isabel Trueba

Isabel Trueba es neurocoach, mentora, conferenciante, una apasionada por el funcionamiento de la mente y experta en desarrollo del talento emocional. Sus especialidades son el neurocoaching, la inteligencia emocional, el eneagrama y el coaching con valores.

En su extensa formación destacan, entre otros títulos, el ACC Certified Coach por ICF, el PNL Master practitioner, Neurociencia para coaches y, además, es *firewalking instructor*.

Con una trayectoria de diecisiete años como directora y socia en una multinacional, donde supervisó la apertura de sucursales en diversos rincones del mundo, decidió dar un vuelco a su vida, abandonó el mundo empresarial y se convirtió en divulgadora sobre bienestar emocional.

Con miles de seguidores en su perfil de Instagram, y a través de sus palabras y enseñanzas, guía a personas hacia un mayor bienestar emocional, inspirando cambios duraderos y significativos.