



Fecha de publicación:

17/01/2024

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tus 5 minutos mágicos

Maryse Cardin

Cambia tu conversación interior y estarás más cerca de alcanzar tus sueños. Con solo 5 minutos cada mañana.

Cambia tu conversación interior y estarás más cerca de alcanzar tus sueños. Con solo 5 minutos cada mañana.

Empieza el día con buen pie cambiando la forma en que te hablas a ti mismo con *Tus 5 minutos mágicos* de Maryse Cardin.

Cambia tu vida modificando tu voz interior.

Aporta más magia a tu día con solo 5 minutos de autoconversación positiva cada mañana. Se ha demostrado científicamente que lo que te dices a ti mismo influye en tu éxito y felicidad. No importa cuáles sean tus objetivos, puedes llenarte de confianza, valor, determinación, amor propio y fuerza eligiendo las palabras adecuadas para llenar tu corazón y tu mente. *Tus 5 minutos mágicos* es tu guía para conseguirlo.

- Adopta más de 75 mensajes sencillos pero poderosos diseñados para elevar tu espíritu.
- Reflexiona sobre preguntas que te ayudarán a encontrar nuevas posibilidades cada día.
- Descubre todo lo que eres capaz de hacer y animate a conseguir tus sueños.

Con cada página de *Tus 5 minutos mágicos* te sentirás motivado para levantarte y brillar.

Maryse Cardin

Maryse Cardin tiene el compromiso de hablarse a sí misma desde el amor, el buen amor y la amabilidad, y de ayudar a los demás a aprender a hacerlo. Ha escrito los libros *Speaking to Yourself with Love*, *Speaking to Yourself with Love Workbook*, *Self Talk Love for Sensitives* y *Self Talk Love for Fertility*. Es ponente, tallerista y profesora universitaria de Comunicación y su gran pasión consiste en compartir técnicas para hablarse mejor a uno mismo de una forma positiva y afectuosa. Le mueve el deseo de que todo el mundo tenga una vida repleta de amor, salud, calma, alegría y realización personal, y cree que el discurso interno adecuado puede llevarnos hasta ella. Puedes seguir con tu rutina mágica matutina con Maryse en www.selftalklove.com