



El pequeño libro de la constancia

Amagoia Eizaguirre

HAZ QUE CADA DÍA CUENTE Y, PASO A PASO, LOGRA TUS OBJETIVOS

HAZ QUE CADA DÍA CUENTE Y, PASO A PASO, LOGRA TUS OBJETIVOS

Aprende a definir tu objetivo, a sustituir las creencias limitantes por creencias potenciadoras, a trabajar la visualización y a entender la importancia de los pequeños pasos. Diseña tus recompensas y practica la gestión emocional para no tirar la toalla cuando las cosas se pongan difíciles. Y recuerda: la constancia es clave para convertirte en la persona que deseas ser.

Fecha de publicación:

24/01/2024

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Amagoia Eizaguirre

Amagoia Eizaguirre es licenciada en administración y dirección de empresas por la universidad de Deusto y estudiante de psicología en la universidad UNIR. Ha trabajado más de diez años en diferentes multinacionales liderando equipos. Actualmente se dedica a lo que le apasiona: la comunicación.

Es divulgadora y conferenciante. También es creadora de contenido y la puedes ver en directo en Mujeres, La Dramedia, la obra de teatro producida por Etiqueta Negra.

Ha escrito dos libros: El Pequeño Libro de los Hábitos Saludables y El Pequeño libro de la Constancia.