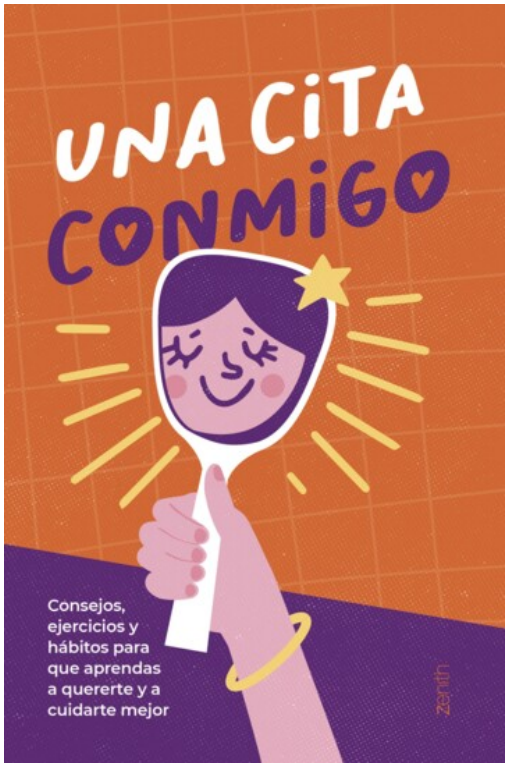


Una cita conmigo

Varios Autores

Un cuaderno de actividades que te hará disfrutar de tu tiempo y te ayudará a quererte cada día más. ¡No te faltarán ganas para hacer planes… contigo misma!

Un cuaderno de actividades que te hará disfrutar de tu tiempo y te ayudará a quererte cada día más. ¡No te faltarán ganas para hacer planes… contigo misma!

¿Te has preguntado alguna vez si realmente te conoces? ¿Si estás invirtiendo tiempo en mimarte? Si estás cuidando a quien más deberías amar… ¿a ti misma? Si la respuesta es que ni te lo habías planteado, o que te gustaría, pero te faltan ideas u oportunidades, entonces coge este libro y haz un hueco en tu agenda: *Una cita conmigo* es una invitación para pasar un día inolvidable contigo misma, para recorrer la ciudad y recorrerte a ti misma de arriba abajo y de dentro a afuera. A través de diferentes espacios y situaciones, como una cafetería, el parque, la feria, un teatro e incluso una sala de karaoke, este cuaderno te invita a reflexionar sobre diferentes aspectos de tu vida y a poner en práctica ejercicios que te ayudarán a trabajar en tu autoestima y a acercarte a una versión de tu vida más feliz, más plena y acorde con tus necesidades.

A través de consejos, ejercicios y hábitos, este libro te ayudará a aprender a quererte y a cuidarte mejor cada día. Descubrirás que ser tu prioridad no es un acto de egoísmo, sino todo lo contrario: cuando te ayudas a preservar tu propio equilibrio, también mejoras tu relación con los demás.

Así que no hay excusas, es hora de mirar por ti. Tómate estas páginas como una pequeña guía para avanzar cada día un poco más y fomentar tu amor propio, como un punto de partida para tomar conciencia del momento en el que te encuentras y empezar a dar los pasos necesarios para acercarte a tu mejor versión. La cita contigo misma empieza ahora. ¡Disfrútala!

Fecha de publicación:
31/01/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Varios Autores