



Cómo conseguir tus metas

Angie Rigueiro

Gracias a este método basado en la neurociencia, la psicología y el *coaching*, conseguiremos alcanzar nuestros deseos personales y profesionales

Gracias a este método basado en la neurociencia, la psicología y el *coaching*, conseguiremos alcanzar nuestros deseos personales y profesionales

Un plan de acción para conseguir todo lo que te propongas.

En este libro encontrarás la respuesta a la pregunta más importante de tu vida: ¿qué quieres realmente y por qué? Después, aplicarás el método de bajar tus sueños a tierra, donde combinarás las técnicas de *coaching* para alcanzar una gestión del tiempo más eficiente; todo ello sin olvidar poner en práctica los cinco hábitos que te darán el éxito en tu día a día y la motivación individual necesaria, junto a técnicas de visualización cerebral con base neurocientífica.

Angie Rigueiro ha diseñado un método revolucionario para que puedas conseguir todo lo que sueñas para tu vida personal, sentimental y profesional. A través de la neurociencia, la psicología y el *coaching*, en ***Cómo conseguir tus metas*** encontrarás las claves definitivas para coger las riendas de tu vida, dominar tu cerebro para que juegue a tu favor y conseguir lo que más deseas y anhelas.

Actívate y sitúate en un camino de transformación hacia una vida más auténtica.

Fecha de publicación:
13/03/2024

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Angie Rigueiro

Angie Rigueiro (Buenos Aires, 1988) ha estudiado Periodismo, Publicidad, Psicología y *Coaching*. Es experta en comunicación y terminó su carrera en Atlanta (EE. UU.), donde trabajó en la CNN. En la actualidad, es presentadora de televisión en Atresmedia. Es, además, experta en neurociencia, conferenciante mundial, profesora y directora universitaria. En 2022 fundó Aprendiendo a Comunicar, su empresa de comunicación y coaching.

Nuestra autora está convencida de que las personas pueden sacar la mejor versión de sí mismas si cuentan con las herramientas adecuadas. En redes sociales es muy activa, pues es donde transmite su amor incondicional por su familia y su pasión por el deporte y la salud mental.

Instagram: @angierigueiro

TikTok: @angierigueiro_oficial

YouTube: Angie Rigueiro

Web: angierigueiro.com

aprendiendoacomunicar.com