

image not found or type unknown



Sin ansiedad con Séneca

Jana Capri, Charan Díaz Arquillo

Fecha de publicación:
29/05/2024

Un pequeño libro que nos ayuda a vivir sin ansiedad y más plenamente de la mano de un coach muy especial: el filósofo Séneca.

Sello Editorial:
Diana

Un pequeño libro que nos ayuda a vivir sin ansiedad y más plenamente de la mano de un coach muy especial: el filósofo Séneca.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

¿Te sientes abrumado por los desafíos de la vida? ¿Te preocupan tu trabajo, tus relaciones y tu salud? ¿Quieres saber cómo manejar situaciones estresantes y ansiosas? ¿Qué tal si pudieras recibir consejos del gran filósofo Séneca?

Teléfono: 93 492 86 33

En este libro, descubrirás 79 preguntas sobre la vida y sus respuestas, adaptadas a un lenguaje moderno y fácil de entender. Además, los autores han integrado reflexiones psicológicas que te ayudarán a profundizar en los mensajes y a tener una actitud más tranquila ante la vida. Cuando te enfrentes a desafíos en el amor, en el trabajo, en la familia, en las relaciones sociales o en la salud, estas enseñanzas te darán perspectiva y elevarán tu conciencia. Y no solo eso, sino que también te permitirán descubrir nuevas formas de pensar y actuar ante situaciones que antes te parecían imposibles de manejar.

Email:
pcordon@planeta.es

Es una guía práctica y amena que te permitirá acceder a la sabiduría de uno de los filósofos más importantes de la historia, y aplicarla a tu vida cotidiana de una manera efectiva y transformadora. ¡Deja que Séneca te acompañe en tu camino hacia una vida más plena y satisfactoria!

Jana Capri

Jana Capri vive en Barcelona, habla cinco idiomas y es licenciada en traducción e interpretación por la Universidad Carolina de Praga. Es Master Practitioner en PNL (Programación neurolingüística), estudió astrología psicológica, escritura creativa, es bloguera y coautora de varios libros. Jana es aficionada a la psicología y al crecimiento personal. Le encanta leer cuentos a su hijo y escribir libros que inspiran y nos hacen sentir mejor.

Charan Díaz Arquillo

Charan Díaz Arquillo es psicólogo titulado por la Universidad Autónoma de Barcelona con 20 años de experiencia en áreas de la psicología como salud mental (psicoterapia), educación y empresa. Master en Psicoterapia Integradora Humanista, Postgrado en Hipnosis Clínica por la Universidad de Barcelona, Postgrado en Mindfulness y especialización en RRHH. Es autor y coautor de varios libros. Aficionado a la filosofía hindú y griega, los cuentos orientales, y la mitología.