

Fecha de publicación:
25/06/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

No te conformes con existir

Georgia Fusté @georgiafuste

Un diario revelador para revisar tu historia, profundizar en quién eres y dar forma a una vida más consciente y en coherencia contigo misma.

Un diario revelador para revisar tu historia, profundizar en quién eres y dar forma a una vida más consciente y en coherencia contigo misma.

Vivimos en un mundo que nos empuja a mejorar, a transformarnos, a convertirnos en alguien distinto. Pero, ¿y si en vez de cambiar hacia otra versión de ti misma, solo tuvieras que conectar con tu primera versión?

A través de reflexiones y ejercicios prácticos, con este diario conseguirás:

- Revisar la historia que te has contado sobre ti misma y las creencias que la sostienen.

- Reconectar con tu esencia, tu parte más auténtica y libre.

- Comprender tus emociones, necesidades y límites, y aprender a responder en lugar de reaccionar.

- Explorar tu propósito y diferenciar lo que nace del miedo de lo que nace de tu verdad.

- Ajustar hábitos, ritmos y decisiones para vivir con mayor coherencia y conciencia.

- Aplicar lo aprendido en acciones reales y sostenibles en tu día a día.

Es el momento de empezar a vivir y no simplemente existir.

Georgia Fusté @georgiafuste

Georgia Fusté (@georgiafuste) es coach neuroemocional especializada en Neurociencia, hábitos e inteligencia emocional. A través de una mirada cercana y honesta, acompaña a miles de personas aconocerse, escucharse y cumplir sus objetivos a través de hábitos y rutinas sostenibles.

Comparte valiosas reflexiones y ejercicios con su comunidad en redes sociales y en su podcast *Mi mejor in-versión*, donde aborda temas como propósitos, hábitos y vida consciente.

Su objetivo es seguir explorando la mente, las emociones y el comportamiento humano para transformar ese aprendizaje en herramientas que impulsen una vida más consciente y plena.