



Fecha de publicación:
08/10/2013

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Yo puedo ayudarte

Cristina Soria

No se mira al pasado, sino al futuro. El objetivo lo pones tú

No se mira al pasado, sino al futuro. El objetivo lo pones tú

«Comienza haciendo lo necesario, después lo que es posible, y de repente estarás haciendo lo imposible». San Francisco de Asís.

¿Crees que has perdido el control de tu vida y de tus emociones?

¿Tu vida ha dado un giro inesperado y no sabes cómo afrontarlo?

¿Eres incapaz de controlar tus impulsos?

¿Crees que el día debería tener más de veinticuatro horas?

¿Eres una mujer siempre dedicada a los demás que ha olvidado cuidarse a sí misma?

¿Te sientes incomprendido y te cuesta cada vez más relacionarte con tu familia, amigos o compañeros?

El primer paso para cambiar lo que no te gusta es ponerte en marcha. En el interior de este libro se encuentra la solución a tu manera de ser, de ver y de sentir. Te ayudará a conocer, a entender y a aceptarte más a ti y a la gente que te rodea. A lo largo de estas páginas la autora te sugiere distintas herramientas que harán que consigas la meta que te has propuesto: el primer paso que te llevará al primer día del resto de tu vida. La fuerza necesaria para el cambio se encuentra dentro de nosotros mismos. Ha llegado la hora de descubrirla.



Cristina Soria

Periodista por vocación, Cristina Soria nació en Calatayud (Zaragoza) el 14 de enero de 1975. Se licenció en Ciencias de la Información por la Universidad San Pablo CEU en Madrid. Durante los primeros años ejerció su pasión de comunicar en radio, agencias de televisión y de comunicación y, finalmente, en el departamento de Comunicación y Márketing de una multinacional. Años después realizó un máster en Coaching e Inteligencia Emocional en N-Acción. Está especializada en Comunicación No Verbal, Coaching Sistémico, Neurociencia para *coaches*, Coaching Deportivo y de Equipos y Coaching de Fortalezas. Es Coach CPC certificada por ASESICO.

Actualmente trabaja como *Executive y Life coach*, forma parte de la red de profesores de máster en Coaching, Inteligencia Emocional, Relacional y Ciencia Cognitiva de N-Acción. Conferenciante, escritora y formadora en distintas compañías y escuelas, compagina esta labor con la colaboración en programas de televisión y en la revista *Semana*.

Con Espasa ha publicado seis libros: *Yo puedo ayudarte*, *Sí, tú puedes*, *Elige tu aventura*, *Adiós, tristeza*, *No son las dietas, son los hábitos* y *Saca lo mejor de ti*. En su página web (www.cristinasoriacoach.com) tiene publicados *posts* sobre *coaching* como herramienta de ayuda a todos los públicos. Está, además, muy presente a través de sus distintas redes sociales:

Facebook: @CristinaSoriaCoach

LinkedIn: @Cristina Soria Ruiz

Instagram: @CristinaSoriaCoach