



Duarte, Noelia

Salto al bienestar

Cambia tu vida en siete pasos

No hace falta tocar fondo para empezar de nuevo. Basta con escuchar esa inquietud que te dice que algo no encaja... o que, simplemente, hay algo más. Esa certeza de que puedes vivir con más conciencia y más plenitud.

Noelia te acompaña en un recorrido de siete pasos para trabajar tus emociones y pensamientos, con ejercicios prácticos, meditaciones, desafíos y herramientas que te ayudarán a transformarte, a mirar el mundo con más compasión y a tomar decisiones más sabias en tu vida.

Salto al bienestar no es solo un libro: es una experiencia vivencial y un acompañamiento cercano para que empieces por ti, reconectes con tu esencia y aprendas a escuchar las señales que tu cuerpo y tu mente llevan tiempo enviándote. Porque cuando tú cambias, también cambia la forma en que miras, cuidas y te relacionas con los demás... y con el mundo que habitas. Incluye códigos QR con meditaciones guiadas por la autora.

“Conocer a ti misma será lo que te lleve a descifrar lo importante que eres para este mundo y lo que has venido a hacer. Tu propósito es importante, descúbrelo.”



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	152
Tamaño	240x150x15 mm.
Peso	261
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179783
PVP	17,10 €
PVP sin IVA	16,44 €

