



Rodriguez, Agustina

## Journaling

### Escribe El Libro De Tu Vida

Journaling es una herramienta terapéutica que propone escribir diariamente pensamientos, emociones o sucesos con el fin de aclarar la mente, experimentar la catarsis e identificar patrones de conducta. Este libro es una guía con más de treinta propuestas de escritura ajustadas a las distintas escuelas de psicología como la cognitiva, positiva, psicoanálisis, entre otras.

Es un verdadero espacio personal, un material que podés sumar a tus sesiones de terapia, un indispensable para la mesita de luz y con el que también aprenderás recursos para interpretar lo escrito.



Argitaletxea	Granica
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	120
Neurria	210x150x20 mm.
Pisua	200
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9789878935584
PVP	14,90 €
PVP,BEZik gabe	14,33 €



9789878935584