editorial siglantana

Mónaco, Andrea

Paz interior para personas altamente sensibles

Claves de Psicología PAS para una vida en equilibrio

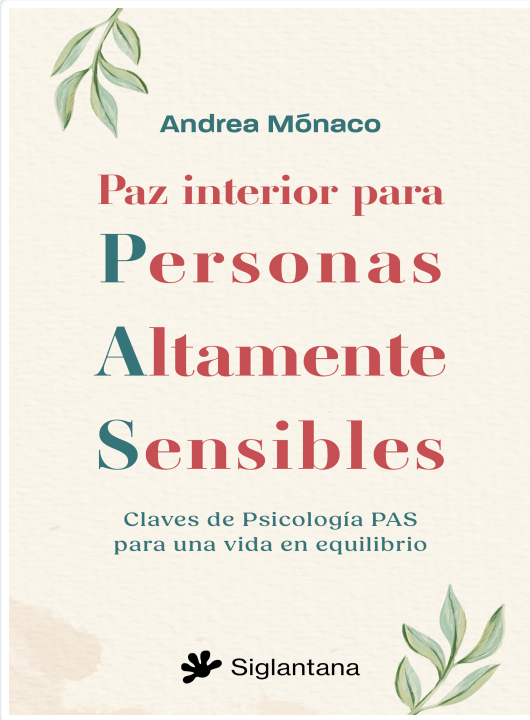
¿Te sientes abrumada por estímulos que otros parecen ignorar? ¿Te han dicho muchas veces que eres "demasiado"? ¿Anhelas paz interior, pero no sabes cómo alcanzarla sin dejar de ser tú?

La Alta Sensibilidad no es un defecto, sino una forma valiosa y poderosa de estar en el mundo. Este libro es una guía cálida que te invita a reencontrarte con tu verdadera naturaleza sensible y descubrir en ella una fuente de fortaleza, equilibrio y bienestar.

A través de diez palabras clave —como coherencia, autenticidad, templanza o confianza—, la psicóloga Andrea Mónaco te acompaña en un camino de autoconocimiento y paz interior, compartiendo recursos prácticos, reflexiones profundas y una visión integradora fruto de años de experiencia con personas altamente sensibles.

No hay nada que curar en ti. Solo necesitas comprender, aceptar y cuidar lo que eres.

Prepárate para dejar de esconderte, reconciliarte con tu sensibilidad y abrazar, sin miedo, la calma que tanto anhelas.



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	208
Neurria	240x150x10 mm.
Pisua	288
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179554
PVP	17,90 €
PVP,BEZik gabe	17,21 €

9788410179554