



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.”



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	152
Neurria	240x150x15 mm.
Pisua	261
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179783
PVP	17,10 €
PVP,BEZik gabe	16,44 €

