

Y A TI QUE TE MOTIVA? nº 249



OLGA CAÑIZARES; CRISTINA MIAJA

SINOPSIS

Esta obra te invita a un viaje profundo de autodescubrimiento y transformación. Al unir la sabiduría de la filosofía práctica con el poder de la inteligencia emocional, este libro se convierte en una herramienta poderosa para enfrentar los retos cotidianos con claridad mental y equilibrio emocional.

Las autoras presentan un enfoque práctico e innovador que aboga por una visión integral y muy personal del desarrollo. A lo largo de sus páginas, descubrirás un camino inspirado en los principios del estoicismo para cultivar resiliencia y serenidad junto con una comprensión actualizada de nuestras emociones desde una perspectiva neurocientífica.

Más que un simple manual de superación, es una guía que despierta la capacidad de cada lector para explorar su verdadero potencial, superar creencias limitantes y caminar hacia una vida más auténtica y plena.



Editorial DESCLEE DE
BROUWER S.A.,
EDITORIAL

Materia AUTOAYUDA
Colección SERENDIPITY
EAN 9788433039507
Status Disponible
Páginas 160
Tamaño 210x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.) 12,00€
Fecha de lanzamiento 15/04/2025

Accesible y profundamente transformador, ¿Y a ti qué te motiva? proporciona aliento y practicidad para integrar la filosofía y las emociones en tu día a día, para motivarte definitivamente en la búsqueda de una existencia más consciente y rica de sentido.

Olga Cañizares, es coach, formadora, escritora y conferenciante especializada en Inteligencia Emocional. Ayuda a profesionales y equipos de trabajo a desarrollar sus competencias emocionales para mejorar su productividad y su bienestar. Es subdirectora del Experto en Inteligencia Emocional de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) y es directora de Transformación Cultural en Integral Vision Institute.

Cristina Miaja, mediadora intercultural, coach MCC, formadora en liderazgo y asesora filosófica de la Escuela Sapiencial de Mónica Cavallé, ha desarrollado su carrera acompañando a personas y equipos en su crecimiento personal y profesional en entornos de diversidad cultural. Especialista en pensamiento crítico y diálogo socrático, es cofundadora, junto a Olga Cañizares, de Philosophical Tank, una plataforma diseñada para estimular la reflexión y promover la transformación de individuos y organizaciones....

Títulos relacionados



DIARIO DE UN ASOMBRO nº 17
GARCIA RUBIO, ANTONIO



DOMINAR LAS OBSESIONES nº 133
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTÍN
GARCIA-SAN



DISEÑA TU VIDA Nº 180
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA /
MEJIAS GOMEZ,