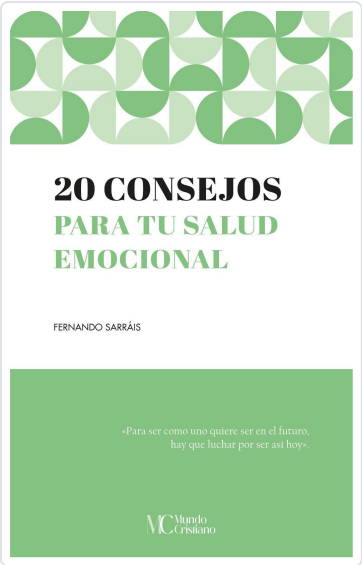
# 20 consejos para tu salud emocional




## Fernando Sarráis Oteo

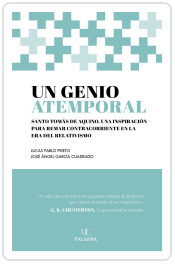
### SINOPSIS

Solemos buscar la felicidad en el lugar equivocado; en el éxito, el dinero, los viajes o el reconocimiento ajeno. Sin embargo, tras años de experiencia profesional, el Dr. Sarráis llega a una conclusión clara: estar en paz con quién eres, sentirte libre para tomar tus propias decisiones y vivir con el corazón tranquilo es el mayor triunfo al que puedes aspirar. Pero ¿cómo alcanzar ese estado en un mundo lleno de ruido? La respuesta reside en el autoconocimiento.

Este libro nace como una guía esencial, breve y directa. A través de la palabra ?esa herramienta capaz de transformar pensamientos en sentimientos y sentimientos en conductas?, el autor nos invita a un viaje de mejora personal. Porque cuando cambias lo que piensas, cambia tu forma de vivir....

| | |
|---|---|
| **Editorial** | PALABRA, EDICIONES |
| **Materia** | LITERAT.RELIGIOSA ENSAYOS |
| **Colección** | MUNDO CRISTIANO |
| **EAN** | 9788413685823 |
| **Status** | Disponible |
| **Páginas** | 112 |
| **Tamaño** | 140x190x7 mm. |
| **Peso** | 165 |
| **Precio (Imp. inc.)** | 14,90€ |
| **Fecha de lanzamiento** | 30/04/2026 |

## Títulos relacionados




Un genio atemporal
Lucas Pablo Prieto




Descifrando el Belén
Gonzalo Barbed Martín