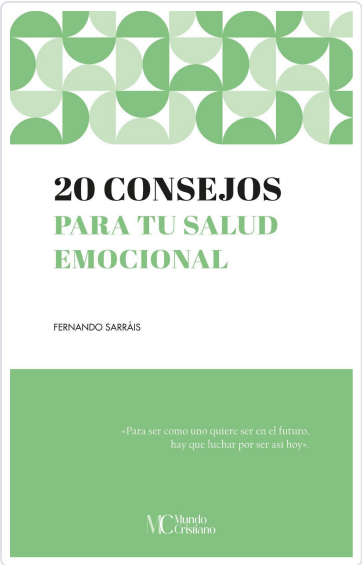
20 consejos para tu salud emocional



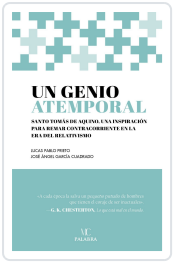
Fernando Sarráis Oteo

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