

DIARIO DE LA TRISTEZA



Baar, Elias

SINOPSIS

Descubre el éxito internacional de autoayuda interactiva viral en TikTok. Una guía para abrazar tus emociones; un diario para aprender a soltar. Vivimos en un mundo que nos empuja hacia un optimismo constante. Sin embargo, no tienes por qué estar feliz todo el tiempo. Existen otros sentimientos, como la tristeza, la ira y la frustración, que también son importantes, y no tiene nada de malo sentirse así, llorar, estar agobiado o no saber hacia dónde se dirige tu vida. Este libro es para todos aquellos que quieran desahogarse mediante la escritura. Es una guía que nos brinda una perspectiva refrescante sobre el valor de las emociones negativas, un diario que es más que un libro de autoayuda, es un compañero en un viaje transformador hacia nuestro interior, hacia nuestro lugar seguro, para aceptar la tristeza y alcanzar el bienestar emocional....



Editorial	PLAZA & JANES
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788401034930
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	140x215x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	14,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/03/2024