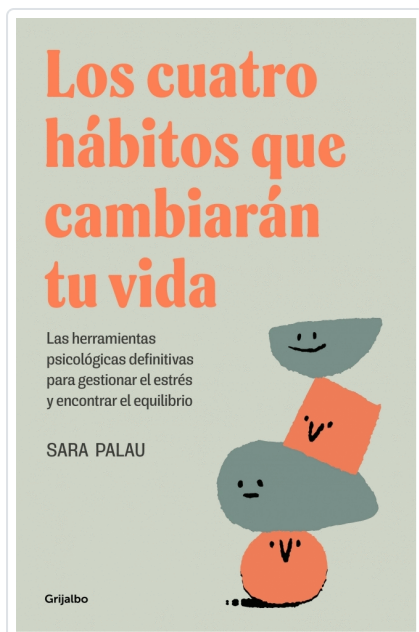


# CUATRO HÁBITOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA, LOS



Palau, Sara

## SINOPSIS

Descubre el viaje de autoconocimiento y crecimiento que comienza en estas páginas. Entra en tu cuerpo y en tu presente, y deshazte de la ansiedad para siempre. Si logras implementarlo en tu día, conseguirás la tan anhelada calma. En Los cuatro hábitos que cambiarán tu vida, Sara Palau, psicóloga y psicoterapeuta especializada en técnicas de liberación emocional, hipnosis clínica y talleres de meditación, te ofrece su propio método irrefutable para que llegues a calmar tu cerebro emocional y alcances un bienestar y equilibrio duraderos. A partir de la utilidad indiscutible de las cuatro herramientas que ella misma ha avalado con su experiencia profesional -el tapping, el método socrático, el mindfulness y el eneagrama-, crea un libro tremendamente práctico, adaptado a ti y a tu ritmo, aplicable de forma fácil y con resultados visibles desde el primer día....



<b>Editorial</b>	GRIJALBO
<b>Materia</b>	AUTOAYUDA Y SUPERACION
<b>EAN</b>	9788425367830
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	192
<b>Tamaño</b>	150x230x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	06/02/2025