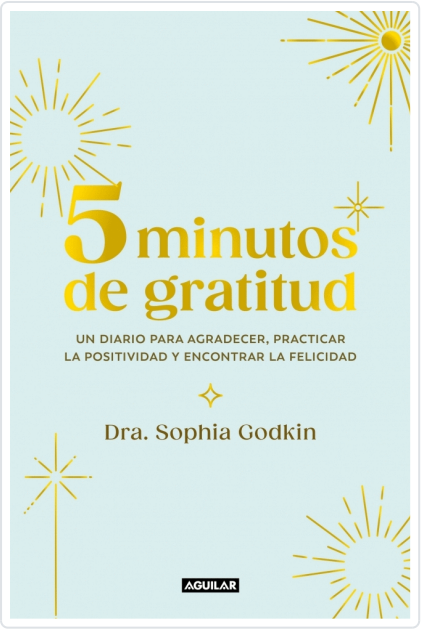
5 MINUTOS DE GRATITUD



Godkin, Sophia

SINOPSIS

Un diario para agradecer los pequeños momentos, practicar la positividad y encontrar la felicidad. La felicidad comienza con la gratitud, ese sentimiento de apreciación y reconocimiento hacia las personas y las situaciones en nuestra vida que nos apoyan y motivan. 5 minutos de gratitud te ayudará a desarrollar, de una forma sencilla y disfrutable, el hábito del agradecimiento a través de reflexiones guiadas, frases inspiradoras y afirmaciones positivas. Con este libro te sentirás motivado para apreciar esas cosas, pequeñas o grandes, que muchas veces damos por sentado, y podrás hacer una merecida pausa diaria para agradecerlas todas. Con esta guía disfrutarás de los beneficios psicológicos que la gratitud trae consigo para poder afrontar la vida con ilusión, sin necesidad de emplear todo tu tiempo....

Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788403525399
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2025