

PACK CÓMO MANDAR A LA MIERDA | CÓMO DEJAR DE SER TU PEOR ENEMIGO



Cardalda, Alba

SINOPSIS

Aprende a establecer límites saludables y a reconciliarte contigo mismo para vivir de forma más plena y libre con este pack que reúne las dos obras imprescindibles de Alba Cardalda: *Cómo mandar a la mierda de forma educada* y *Cómo dejar de ser tu peor enemigo*.

Sé tu mejor aliado y aprende a decir basta para transformar tu vida personal y profesional. A través de consejos prácticos, basados en la psicología y la neurociencia, la autora te guiará en dos grandes desafíos: cómo poner límites con asertividad y cómo mejorar el diálogo interno para dejar de sabotearse. En *Cómo mandar a la mierda de forma educada*, Alba Cardalda te enseña a decir «no» con empatía y sin culpa, permitiéndote crear relaciones más honestas y respetuosas. Aprenderás a defender tu espacio personal y emocional sin dañar a los demás ni a ti mismo. En *Cómo dejar de ser tu peor enemigo*, la autora se enfoca en la importancia de cuidar tu voz interna. A través de herramientas de mindfulness y asertividad, te ayudará a mejorar tu autoestima y bienestar emocional, transformando los pensamientos destructivos en aliados de tu felicidad. Este pack es ideal para quienes desean liberarse de la ansiedad, la culpa y el miedo, y tomar el control de su vida, tanto a nivel personal como profesional. Un viaje hacia la libertad emocional y la autenticidad que ya ha conquistado a más de 100.000 lectores....



Editorial	VERGARA
Materia	[JMH] PSICOLOGÍA SOCIAL, GRUPAL O COLECTIVA
EAN	9788410467309
Status	Disponible
Páginas	560
Tamaño	213x140x36 mm.
Precio (Imp. inc.)	41,80€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/06/2025