

# SOLTAR PARA CRECER



## Rouge, Madame G.

### SINOPSIS

De la autora de los éxitos virales en TikTok Nadie tiene que saberlo excepto tú y Nadie puede salvarte excepto tú. Un libro para dejar ir, explorar tus emociones y empezar un viaje hacia el amor propio a través del journaling. A veces la ira te quema por dentro, la inseguridad te bloquea, la ansiedad te asfixia y tu cuerpo parece un enemigo más que un aliado. Pero no estás condenada a sentirte así para siempre. En estas páginas encontrarás tu espacio seguro para dejar ir, escribir sin miedo y desahogarte sin vergüenza en el camino de vuelta a ti misma. Eres más fuerte de lo que crees y, sobre todo, no estás sola. Con este libro podrás explorar todo lo que sientes para empezar a ser más amable contigo misma y encontrar la paz. En él, encontrarás las herramientas que necesitas para liberar las emociones que te pesan y volver a ti, para no volver a esconderte. Respira. Recuerda quién eres. El viaje hacia ti empieza ahora. ¿Qué encontrarás en este libro? -Ejercicios de autorreflexión y herramientas para conocer y trabajar con tus emociones. -Recursos y gráficos para navegar tu mundo interior. -Espacio de escritura introspectiva, para tomar el control de tus pensamientos y emociones y dejar ir aquello que te pesa. -Formato premium, con tapa dura y dos tintas....



<b>Editorial</b>	BRUGUERA
<b>Materia</b>	[YZ] INFANTIL / JUVENIL: ARTÍCULOS DE ESCRITORIO Y PAPELERÍA Y OBJETOS DIVERSOS
<b>EAN</b>	9788402430731
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	176
<b>Tamaño</b>	150x230x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	17,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	18/09/2025