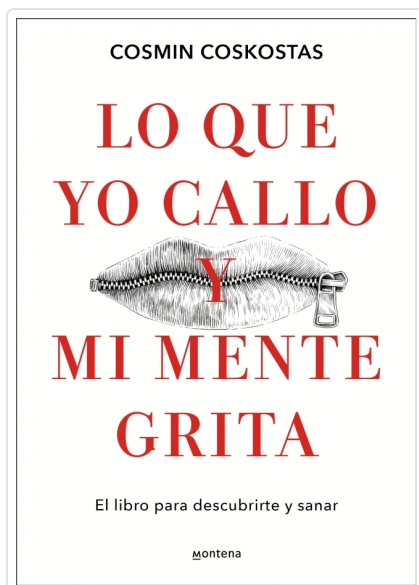


LO QUE YO CALLO Y MI MENTE GRITA



Coskostas, Cosmin

SINOPSIS

¿Estás conforme con tu vida? ¿Y contigo? ¿Cómo has llegado a ser quién eres? ¿Qué es lo que te define? ¿Cómo te relacionas con tu entorno familiar, afectivo y laboral? Expresa por fin todo eso que tu mente grita y tú llevas tanto tiempo callando. El cuaderno definitivo para desahogarte y cuidar tu salud mental. ¿Cómo puedes aceptar las partes más oscuras de ti si no las conoces? Mirar hacia tu interior puede ser difícil, pero es imprescindible para poder identificar tus heridas, saber de dónde nace el malestar, sacar el dolor que llevas dentro y empezar a sanar. Con más de 150 herramientas y ejercicios, este es el cuaderno definitivo para desahogarte y velar por tu salud mental y tu bienestar emocional. Escribe, raya, dibuja y expresa por fin todo eso que siempre has necesitado gritar pero que llevas demasiado tiempo guardando dentro de ti. No te guardes nada, no te hables con eufemismos, no seas amable con aquellos que no lo son contigo y, sobre todo, no pierdas la oportunidad de dedicarte unas palabras bonitas cada día. Sincérate y sácale todo el partido posible a este diario...



Editorial	MONTENA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788410396081
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	215x150x16 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/04/2025