

¿Dónde se fue mi tiempo?

De La Torre, Illah

HAZLO SIMPLE

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 11.50 €
EAN: 9791399180312
Páginas: 128
Tamaño: 140x210 mm.

Vivimos como si el tiempo fuera un enemigo: nos corre, nos exige, nos da culpa. Pero ¿y si el problema no fuera el tiempo… sino la relación que tenemos con él? En nuestro afán por cumplir, nos olvidamos de vivir. Este libro nos invita a recuperar eso que perdimos: nuestro ritmo, nuestras prioridades, nuestro bienestar.

- ¿Sientes que el día se te escapa sin haber hecho todo lo que tenías que hacer? Hazlo Simple, este libro es tu primer paso

Sinopsis

¿Has sentido alguna vez que el día no te es suficiente, que siempre estás corriendo detrás del tiempo o que, sin darte cuenta, tu vida se llena de temas pendientes y de obligaciones que tuviste que posponer?

La autora explora cómo nos relacionamos con el tiempo y cómo esa relación impacta en nuestro bienestar. A través de una conversación cercana, con ejemplos cotidianos, anécdotas y herramientas prácticas, este libro te ayuda a identificar prejuicios limitantes, hábitos heredados y expectativas que sabotean tu bienestar.

¿Dónde se fue mi tiempo? propone, lejos de recetas milagrosas de productividad, revisar el uso de tu tiempo de forma consciente, amable y alineada con tus verdaderos deseos. No se trata de hacer más sino de hacer lo que realmente te importa, para vivir mejor.

Ilah De La Torre

Ilah De La Torre es editora y licenciada en Letras Iberoamericanas. Cursó el diplomado en Creación Literaria y es coautora de dos antologías de cuentos. Ha colaborado en revistas como Jus, La Fragua, Algarabía y en la plataforma YAAJ México, dedicada a la defensa de los derechos LGBTTTIQ+.