

4U-Mes

Hermoso Belmonte, Cristina

CUNIEP EDITORIAL

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 19.95 €
EAN: 9788418455490
Páginas: 234
Tamaño: 150x220 mm.

¡¡¡Encuentra otra forma de vivir!!! Es fácil si sigues el método adecuado.

Sinopsis

Este libro propone un camino de transformación personal basado en la integración de mente, emociones, conciencia y propósito. A partir de la experiencia profesional y vital de la autora ?marcada por su trabajo en contextos de alta presión y contacto con el sufrimiento humano? surge el método 4U-MES (?Encuentra otra forma de vivir?), una guía práctica para alcanzar una vida más plena, consciente y coherente.

La obra plantea que muchas personas viven desconectadas de sí mismas, atrapadas en patrones automáticos, incluso cuando aparentemente tienen éxito. Frente a ello, ofrece un enfoque que combina conocimientos de neurociencia, coaching, programación neurolingüística y espiritualidad, invitando al lector a cuestionar sus creencias y rediseñar su vida desde dentro. El método se estructura en cuatro dimensiones: Universo, Mente, Emociones y Ser Superior.

En el primer módulo, se exploran las leyes universales y principios inspirados en la física cuántica y corrientes espirituales, sugiriendo que la realidad no es fija, sino influida por la conciencia, la atención y la intención. Se introduce la idea de que pensamientos y emociones actúan como fuerzas creadoras que moldean la experiencia vital.

En esencia, la obra es una invitación a asumir la responsabilidad personal, conectar con el propio propósito y descubrir que siempre existe otra manera de vivir más alineada con la autenticidad y el bienestar

Cristina Hermoso Belmonte

Cristina Hermoso Belmonte Inspectora- Jefe de Policía Nacional, con más de 20 años de experiencia en seguridad pública, especializada en trata de seres humanos, gestión fronteriza e inmigración ilegal. Ha desempeñado funciones de liderazgo y coordinación de equipos, participando activamente en operaciones e iniciativas de cooperación internacional en el ámbito europeo. Licenciada en Derecho, cuenta con un Máster en Asesoría de Empresa y Práctica Jurídica. Está certificada como Coach Personal y Ejecutivo, con formación en Liderazgo, Neurociencia y Programación Neurolingüística (PNL), lo que le permite integrar su experiencia operativa con el desarrollo de habilidades de gestión, liderazgo y crecimiento personal