Felices por la vida: Tu felicidad donde nunca la has buscado

Sierra Sánchez, Ana

KAILAS

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 17.90 €
EAN: 9788417248789
Páginas: 232
Tamaño: 150x230 mm.

Sinopsis

Felices por la vida no es un manual de instrucciones infalibles que indique qué debes hacer en cada situación. Se trata de una guía para ayudarte a responsabilizarte de tus decisiones, y así alcanzar una plenitud consciente. En esta obra, Ana Sierra desarrolla múltiples conocimientos e ideas para gestionar y generar felicidades, además de ofrecer rutinas depurativas y de higiene mental que transforman hábitos de «antifelicidad» y contribuyen a detectar y reconstruir nuestro bienestar. La autora, ayudada por un simpático Pollo (el pollo que da apoyo) que dirige los ejercicios prácticos al final de cada capítulo, vuelca toda la experiencia acumulada en sus terapias, conferencias y formaciones y da a conocer modelos y teorías que permitirán a los lectores introducir cambios y mejoras sustanciales en su día a día para así aumentar su calidad de vida. Un libro divertido y repleto de claves para pensar, sentir, conocerse y aceptarse.

Ana Sierra

Ana Sierra es Psicóloga y Sexóloga Clínica. Apasionada de la neurofelicidad, es Laughing Yoga Master, creadora y formadora en RiSEXterapia® y MindfulSEX®. Pionera en el uso de las cartas asociativas aplicadas a la sexología y al mundo empresarial, disfruta como docente en diversos posgrados universitarios, también «humanizando» empresas y en otras divertidas formaciones. Divulgadora, presentadora y colaboradora habitual en Zen, suplemento de bienestar de El Mundo, radio y televisión y psicosexóloga de cabecera de Sábado Deluxe, Sálvame y Animales nocturnos. Conferenciante y ponente en congresos nacionales e internacionales. Mamá de Draculeche, de Conversaciones sexuales con mi abuela y colega de un pollo de goma. Para más información, visita www.anasierra.es o en redes @anasierraes