



Te amaras sobre todas las cosas, Sonia Rico

¿Cómo sería nuestra vida si en lugar de aprender a cumplir expectativas ajenas hubiéramos aprendido a amarnos por encima de todo? Sonia Rico ha creado un decálogo de la autoestima que transforma los diez mandatos divinos en otros tantos mandamientos de la felicidad. Empezando por el amor a uno mismo, que es la piedra filosofal de este libro, propone mandamientos como «no te harás promesas en vano», «no te robarás tus sueños» o «no serás rehén de tus creencias», cada uno de los cuales nos depara sorprendentes descubrimientos e interesantes desafíos para salir de nuestra zona de comodidad. La autora, que es una terapeuta y coach experimentada, da en el clavo con cada historia de inspiración, cada ejercicio y herramienta, cada ejemplo práctico con los que busca sacar a la luz esos mandatos que todos llevamos dentro y que nos limitan. Un método de empoderamiento para ganar autoestima, salud, confianza, motivación, creatividad y éxito en todas las áreas de la vida. «El libro que tienes en tus manos es altamente terapéutico. Primeramente, porque a lo largo de estos 10 mandamientos de la felicidad aprenderás a identificar todo lo que no es tuyo y, por eliminación, llegarás a lo que es esencial para ti.»

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat