Varios, Autores

¿Y si cinco minutos pudieran cambiar su día?

Autor: Varios, Autores

Blume

ISBN: 978-84-17254-90-2 / Rústica / 160pp | 150 x 210 cm

Precio: $ 17.500,00

¿Qué es importante para usted hoy? Suena la alarma. La pospone. Suena la alarma. Mira el teléfono. Prepara el café. Ducha. No desayuna. Sale corriendo. ¿Y si cinco minutos pudiesen cambiar su rutina y su día? ¿Y si se parase a pensar cómo se siente durante esos minutos, tomándose un café o un té, o mirando tranquilamente por la ventana antes de la ducha? Se ha demostrado que escribir los pensamientos nos ayuda a conseguir nuestros sueños y nuestros objetivos. Es un modo de ayudarnos a concentrarnos en lo que importa, de priorizar lo que vamos a hacer durante el día y de seguir nuestro progreso. Este libro ofrece un hermoso espacio y ejercicios creativos para fomentar la re?exión y proponerse intenciones al inicio del día. SOLO SE NECESITAN CINCO MINUTOS POR LA MAÑANA.

¿Qué es importante para usted hoy? Suena la alarma. La pospone. Suena la alarma. Mira el teléfono. Prepara el café. Ducha. No desayuna. Sale corriendo. ¿Y si cinco minutos pudiesen cambiar su rutina y su día? ¿Y si se parase a pensar cómo se siente durante esos minutos, tomándose un café o un té, o mirando tranquilamente por la ventana antes de la ducha?