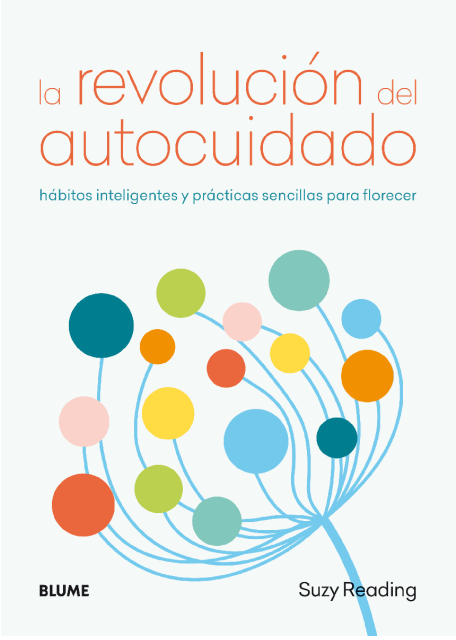


9 788417 492663

Suzy, Reading
Es psicóloga colegiada y profesora de yoga. El trabajo con sus clientes incluye coaching, sesiones que consisten en andar y hablar, clases de yoga privadas y en grupo, así como charlas y talleres sobre los diferentes aspectos del autocuidado.

La revolución del autocuidado

Autor: Suzy, Reading

Blume
ISBN: 978-84-17492-66-3 / Rústica / 224pp | 150 x 210 cm
Precio: $ 19.900,00

¿Y si fuese posible ayudarnos a crecer en lugar de limitarnos simplemente a vivir? Este es un libro pensado para ayudarle y restablecer sus reservas de energía día a día, para, de este modo, en lugar de enfrentarse a la vida sin más, disponer de la fuerza y el ánimo necesarios para superar lo que la vida le depare. Descubra la rueda de la vitalidad: una serie completa de herramientas de autocuidado del cuerpo y de la mente que le ayudarán a potenciar la salud, la felicidad y los recursos. Sueño, descanso, relajación y respiración; ejercicio y alimentación; mecanismos para resolver situaciones conflictivas; el entorno físico; los nexos sociales; los mecanismos para mejorar el estado de ánimo, y cómo establecer objetivos y lograrlos son herramientas inspiradoras, inteligentes y accesibles, para recordar en el día a día. ´Un libro esencial sobre cómo vivir mejor. Me muero de ganas de empezar a utilizar la rueda de la vitalidad´. Anya Haynes, autora de The Supermum Myth ´Suzy, con un conocimiento muy profundo de las dificultades a las que quizás tengamos que enfrentarnos, nos guía, sin abrumar y sin prometer cosas que no se pueden cumplir, a un lugar de autocuidado innato y de amabilidad. Un libro inspirador´. Eminé Ruston, directora de bienestar integral de la revista Psychologies

¿Y si fuese posible ayudarnos a crecer en lugar de limitarnos simplemente a vivir? Este es un libro pensado para ayudarle y restablecer sus reservas de energía día a día, para, de este modo, en lugar de enfrentarse a la vida sin más, disponer de la fuerza y el ánimo necesarios para superar lo que la vida le depare.