

Consejos positivos y prácticos
para ayudarle a ¡vivir la vida a tope!

EL PODER DEL

SÍ

BLUME

ABBIE HEADON

riverside
agency

El poder del sí

Autor: Abbie, Headon

Blume

ISBN: 978-84-17492-67-0 / Rústica / 160pp | 150 x 210 cm

Precio: \$ 20.500,00

Descubra el poder del SÍ y todas las cosas asombrosas que puede hacer por usted. A menudo tenemos miedo a fracasar, a sentirnos decepcionados y a ser vulnerables, y nos conformamos con el 'no'. Los consejos prácticos y las pautas sugerentes que encontrará en estas páginas le ayudarán a adoptar una actitud asertiva en todos los ámbitos de su vida, desde su carrera profesional hasta sus relaciones personales, pasando por su sueños y ambiciones. El libro se divide en capítulos temáticos, cada uno de los cuales se centra en una parte distinta de la vida. En primer lugar, mediante una encuesta averiguaremos cómo se siente en este preciso instante y luego profundizaremos en sus sueños y ambiciones. Nos adentraremos en el gran mundo exterior con un capítulo sobre exploradores, abriremos la mente centrándonos en el aprendizaje y daremos la bienvenida a la semana laboral con un capítulo dedicado a las trayectorias profesionales. Estudiaremos cómo construir relaciones productivas con nuestras amistades, familiares y parejas, y seguidamente nos centraremos en amarnos a nosotros mismos. Después evaluaremos cómo hacer que nuestro hogar sea el lugar perfecto para relajarnos, y luego averiguaremos cuáles son las mejores formas de descanso. Finalmente, renovados y llenos de energía, nos pondremos en marcha y empezaremos a cambiar el mundo. Cada capítulo contiene tres Laboratorios del Sí, que le dan ideas concretas sobre cómo añadir más 'sí' a su vida, junto con consejos para ayudarle a silenciar las críticas, tanto las internas como las externas. Un caso real del Sí presenta a personas extraordinarias que han conseguido grandes logros simplemente escuchando su 'sí' interior, lo que estimulará la confianza en sí mismo, y al final de cada capítulo, Sí, pero... plantea cómo podemos superar los obstáculos con que podemos toparnos y asegurarnos de que nuestros síes funcionan para nosotros.

Descubra el poder del SÍ y todas las cosas asombrosas que puede hacer por usted. A menudo tenemos miedo a fracasar, a sentirnos decepcionados y a ser vulnerables, y nos conformamos con el 'no'. Los consejos prácticos y las pautas sugerentes que encontrará en estas páginas le ayudarán a adoptar una actitud asertiva en



Abbie, Headon

estudió música en la Universidad de Oxford y actualmente trabaja como redactora y escritora. Entre sus libros se incluyen Poetry First Aid Kit y Literary First Aid Kit, así como títulos sobre unicornios, gramática y cómo aprovechar el día publicados bajo distintos seudónimos. Vive en Portsmouth con su marido, Jeremy. Salude a Abbie en Twitter: @abbieheadon.

todos los ámbitos de su vida, desde su carrera profesional hasta sus relaciones personales, pasando por su sueños y ambiciones.