El autocuidado



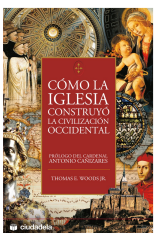
Villegas, Vanesa

SINOPSIS

¿Has pensado alguna vez si realmente te conoces? ¿Sabes lo que te hace daño o lo que necesitas para ser feliz? Pasamos horas trabajando, con la familia y los amigos o, incluso, acordándonos de regar las plantas de casa. Pero, ¿cuánto tiempo dedicas a cuidar tu relación más importante: la que tienes contigo mismo?
A través del Autocuidado recorreremos un camino hacia el amor propio y el respeto, dos pilares que empiezan en ti, desde cómo te tratas hasta lo que decides no seguir tolerando. En este libro aprenderás y trabajarás sobre diferentes aspectos de tu interior de forma práctica que te ayudarán a lograr un cambio y dar un paso más hacia la madurez emocional.
Porque descubrir quién eres es uno de los proyectos esenciales de tu vida. Será entonces cuando ya no necesites encajar ni buscar fuera una identidad que solo tú puedes construir y podrás brindar a las personas que quieres y al mundo todo lo que tienes y todo lo que eres. Desde ahí, tus decisiones serán más auténticas, tu bienestar menos frágil y tus relaciones mucho más libres....

Editorial	CIUDADELA
Materia	SALUD-RELACIONES-DESARROLLO PERSONAL
Colección	CIUDADELA LIBROS
EAN	9788415436881
Páginas	288
Tamaño	21x14x17 mm.
Peso	425
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Fecha de publicación	18/11/2025

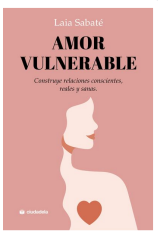
Títulos relacionados



Como la Iglesia construyó la civilización occidental
Woods, Thomas E.



Cultura de la cancelación
Bonete Vizcaíno, Fernando



Amor vulnerable
Sabaté, Laia



Austeridad
Gala, Loreto