María, de Mondo
Me gradué en Derecho y ADE y empecé mi carrera en el mundo de las finanzas, pero reconozco que me parecieron un horror. Entré en una crisis existencial donde me replanteé toda mi vida y decidí reinventarme, formándome en coaching ontológico, psicología y mindfulness.

Actualmente hago coaching, acompañando a las personas para que se sientan más satisfechas y completas, y consigan alcanzar mayor paz interior y plenitud.

Además, doy charlas, imparto formaciones y divulgo contenido sobre salud mental y bienestar.

El resto del tiempo lo invierto en mis dos grandes maestras de vida, mis hijas.

La opinión de los demás está de más

Autor: María, de Mondo

HarperCollins
ISBN: 978-84-10-64075-7 / Rústica / 240pp | 140 x 215 cm
Precio: $ 28.000,00

¿TE HAS PREGUNTADO CUÁNTAS COSAS HAS DEJADO DE HACER POR MIEDO A LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS? ¿EN QUÉ MOMENTO EMPEZASTE A COMPLACER A OTROS Y TE OLVIDASTE DE TI? ¿TE SIENTES AGOTADO INTENTANDO AGRADAR A TODO EL MUNDO? Desde que nacemos, aprendemos a ver la vida y a nosotros mismos a través de lo que nos dicen y nos enseñan. A medida que crecemos, buscamos cada vez más la aprobación externa y, poco a poco, vamos perdiendo nuestra esencia para encajar con los demás. Descubre el poder de ser tú mismo y libérate del miedo a las críticas y al «qué dirán». Encuentra la libertad y la confianza que está dentro de ti para vivir plenamente. Con un estilo cercano y directo, María de Mondo nos vuelve a sorprender con un libro que te invita a reconectar contigo y empezar a disfrutar de la vida de una forma auténtica y alineada con tu ser. «¿Estás viviendo la vida que deseas? ¿Qué decisiones han creado la vida que tienes? ¿Qué personas han influido en el camino que has elegido? Si no nos hemos parado a pensar qué nos gusta, qué nos hace felices, con qué disfrutamos o qué nos da paz, vivimos en piloto automático, creando la vida que los demás nos han aconsejado. Si hemos buscado complacer y agradar por encima de los propios intereses, vivimos la vida que se espera que vivamos, cumpliendo expectativas ajenas». @mariademondo

Desde que nacemos, aprendemos a ver la vida y a nosotros mismos a través de lo que nos dicen y nos enseñan. A medida que crecemos, buscamos cada vez más la aprobación externa y, poco a poco, vamos perdiendo nuestra esencia para encajar con los demás.