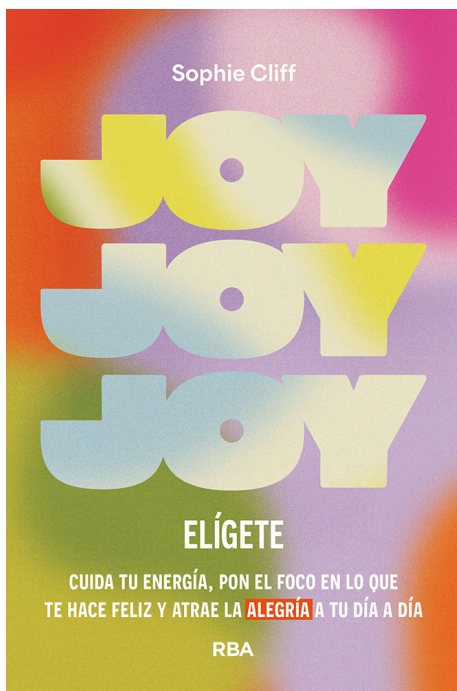




Sophie, Cliff

Sophie Cliff es graduada en psicología positiva y vive en Leeds, Reino Unido. Antes de cambiar radicalmente de profesión, Cliff llegó a ocupar altos cargos en empresas como The Walt Disney Company. Sin embargo, aunque su vida parecía perfecta, tenía la sensación de que le faltaba algo. Cuando una tragedia familiar trastocó su vida, Cliff decidió dejar de seguir ese camino equivocado y fundar The Joyful Coach, una organización que ayuda a las personas y empresas a encontrar su propósito y alegría. Ahora, a través de su coaching y pódcast Practical Positivity, Cliff se divierte como jamás lo había hecho en su profesión anterior

riverside
agency

Joy: elígete

Autor: Sophie, Cliff

RBA

ISBN: 978-84-11-32627-8 / Rústica / 208pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 42.000,00

OLVÍDATE DEL AGOBIO, EL ESTRÉS, LA PRESIÓN Y LAS EXIGENCIAS DE ESTE MUNDO CAÓTICO. ENCUENTRA EL EQUILIBRIO QUE BUSCAS. En este manual, la psicóloga y coach Sophie Cliff te ofrece ideas prácticas que te ayudarán a: Reducir el estrés y cambiar tu forma de reaccionar ante él (porque las agendas ocupadas nunca desaparecerán). Marcar tus objetivos y dar un enfoque nuevo para conseguir tus metas. Aumentar la confianza y sentir que mereces la alegría que deseas. Identificar lo que verdaderamente tiene valor para ti, en lugar de dejarte influir por lo que la sociedad considera valioso. Descubrir qué te hace feliz y tenerlo más presente en tu día a día. SI QUIERES CONECTAR CON LA ALEGRÍA DE LAS PEQUEÑAS COSAS, ESTE ES TU LIBRO.

OLVÍDATE DEL AGOBIO, EL ESTRÉS, LA PRESIÓN Y LAS EXIGENCIAS DE ESTE MUNDO CAÓTICO.
ENCUENTRA EL EQUILIBRIO QUE BUSCAS.