



riverside
agency

Autocuidarse

Autor: Pilar, Benítez

Arpa Práctica

ISBN: 978-84-19662-02-6 / Rústica / 216pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 21.500,00

El cambio acelerado de los últimos tiempos está generando en las personas un impacto muy importante a nivel emocional y físico. Pero, ¿cómo podemos adaptarnos a un mundo que cambia a toda velocidad sin sufrir estrés, ansiedad, cansancio crónico, desmotivación y sin perder salud física? El secreto está en abrirse al autocuidado. Aprender a cuidar de uno mismo para ir optimizando nuestra naturaleza y hacer frente a lo que se nos presenta con serenidad y energía. Con conciencia de cada paso, para que la vida no se convierta en un conjunto de problemas por resolver y se pase de largo sin apenas disfrutarla. ¿Y cómo conseguirlo? En este libro descubrirás que puedes hacerlo a través de tus hábitos de autocuidado. Tomarás conciencia de su enorme poder, ya que son los que te permiten o inhiben la realización y el perfeccionamiento de tu naturaleza y potencial. Estos pequeños hábitos son los que te guiarán a una vida más plena, equilibrada y saludable. Todo empieza siempre con una decisión. Si estás decidido a contribuir de manera consciente al propio bienestar y salud personal, este libro te ofrecerá las pautas para conseguirlo y empezar a ver resultados en apenas unas semanas.

El secreto está en abrirse al autocuidado. Aprender a cuidar de uno mismo para ir optimizando nuestra naturaleza y hacer frente a lo que se nos presenta con serenidad y energía. Con conciencia de cada paso, para que la vida no se convierta en un conjunto de problemas por resolver y se pase de largo sin apenas disfrutarla.



Pilar, Benítez

Es consultora en hábitos de autocuidado. Durante más de veinte años ha acompañado y formado con éxito a centenares de personas a reorientar sus hábitos de vida en función de objetivos que anhelan conseguir, ya sean de bienestar físico, estado y rendimiento mental, o estado de ánimo y emocional. Es licenciada en ADE y MBA en la escuela de negocios Esade de Barcelona, su ciudad natal. Se ha formado en nutrición energética, en cocina terapéutica y es experta en técnicas de meditación y relajación. Es autora de otros cuatro libros: ¡Siéntete radiante! Método de salud natural para mujeres, Programa de 8 semanas de hábitos saludables, Alimentos que curan, Mujeres agotadas, y cómo dejar de serlo. Además, es la fundadora de Círculo Radiante, una herramienta digital que facilita múltiples recursos prácticos para el autocuidado. Para más información: pilarbenitez.com