

riverside
agency

Yo, ego

Autor: María, de Mondo

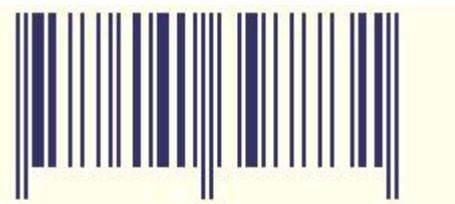
Harper Collins Iberica

ISBN: 978-84-9139-773-1 / Rústica / 224pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 24.000,00

¿Te preocupa la opinión de los demás, no gustar o hacer el ridículo? ¿Quieres tener siempre la razón? ¿Estás harto de las injusticias? ¿Te consideras exigente contigo mismo? ¿Juzgas a la primera de cambio lo que hacen otras personas? ¿Convives con un familiar, una pareja o un jefe con mucho ego y esto te hace sufrir? Detrás de estas preguntas está el ego, tu «falso yo», el eterno juez, quien crees que eres, pero en realidad no eres. Donde se esconden tus inseguridades, tus miedos, tus pensamientos negativos, la importancia que le das a las opiniones de los demás o cómo son tus relaciones con quienes te rodean. Él es el principal obstáculo para tu felicidad. En estas páginas, aprenderás a manejarlo y conectarás con tu verdadero ser para tomar el control de tu vida y de tu bienestar. Atrévete a tomar tus propias decisiones y vivirás plenamente.

¿Te preocupa la opinión de los demás, no gustar o hacer el ridículo? ¿Quieres tener siempre la razón? ¿Estás harto de las injusticias? ¿Te consideras exigente contigo mismo? ¿Juzgas a la primera de cambio lo que hacen otras personas? ¿Convives con un familiar, una pareja o un jefe con mucho ego y esto te hace sufrir?



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.