



Arlene K., Unger

riverside
agency

CONFIANZA

Autor: Arlene K., Unger

50 ejercicios de mindfulness

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-148-7 / Tapa dura / 64pp | 140 x 170 cm

Precio: \$ 27.500,00

Acabe con las dudas y la autocrítica negativa con 50 fáciles ejercicios. La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación que le ayudarán a sustituir sus pensamientos negativos por afirmaciones positivas y a descubrir la claridad y la confianza que se ocultan en su interior. Esta guía tiene el tamaño perfecto para guardarla en su bolso o bolsillo, y se ha diseñado para ser una herramienta que puede tener siempre a mano. Así pues, ábrala y aumente su autoestima.

La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación que le ayudarán a sustituir sus pensamientos negativos por afirmaciones positivas y a descubrir la claridad y la confianza que se ocultan en su interior.