

¡Sí tengo tiempo!: Di sí a la vida, a tus sueños y a ti. Ahora es el momento



Fecha de publicación: 4 julio, 2018

Autor: Núria García Rovira

Longitud de impresión: 161

Idioma: Español

PDF

¿Alguna vez has oído o te has pillado diciendo la frase «no tengo tiempo»?

¿Sientes que el cansancio, el agobio y el estrés tienen mucha más presencia en tu día a día de lo que te gustaría?

No pasa nada, ¡Sí tengo tiempo! es el mejor de los antídotos. Pero te advertimos: este no es un libro de gestión del tiempo, sus páginas van mucho más allá. Es un camino de autodescubrimiento y de conexión con lo que de verdad importa: tú y este preciso instante.

Núria García Rovira te propone observar tu mundo de una forma totalmente diferente. Te invita a deshacerte de todas aquellas excusas que te están alejando de tus sueños y aprender a gestionar mejor tu atención y tu energía. Podrás poner en práctica técnicas y estrategias que te permitirán, de forma fácil, cuidar de tu cuerpo y liberarte de tu mente. Descubrirás cómo focalizar tus objetivos sin apegarte a los resultados para vivir una vida plena y con sentido.

Los que ya lo han leído dicen:

«Se trata de un libro fantástico, no “ el clásico ” de autoayuda. Muy bien estructurado (profundizando tema a tema), donde estoy seguro que cada lector conectará con esa parte que le resuena y le hace falta tratar en ese momento de su vida.» David Rovira, coach certificado, formador.

«¡Genial! Existe un antes y un después de leer el libro. Muy fácil de leer y muy ameno. Es un aporte de energía y positivismo para sentirse mejor y ser más feliz. Una joya de libro, escrito con el corazón. 100% recomendable.» Silvia Martín, fisioterapeuta.

Sobre la autora:

Núria García Rovira lleva más de 10 años trabajando como fisioterapeuta especializada en Osteopatía Energética y Emocional. A los 28 años, después de haber estado viviendo una vida que no quería y dejar que el dolor y las quejas se apoderaran de su cuerpo, decide dar un cambio radical y enfrentarse cara a cara a sus miedos. Su trayectoria personal y profesional le ha llevado a entender el dolor y las dificultades como una oportunidad para conocernos mejor. Todo esto le impulsa a crear el proyecto Sí Tengo Tiempo (www.sitengotiempo.com), un lugar de inspiración para todas aquellas personas que desean vivir una vida coherente con quién realmente son.

¿Quieres experimentar cambios positivos en tu vida? Transfórmate y descubre quién eres.

¡Sí tienes tiempo para ti!

<https://k2s.cc/file/958ce80ff0d2e/slaRH85Sn.pdf.rar>