

¡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](http://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://rapidgator.net/file/fe177135d13cedab770c2d50e321d854/hiiWoSNRh.pdf.rar.html>