

Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta



Fecha de publicación: 14 febrero, 2016

Editor: Jota Norte

Autor: Jota Norte

Longitud de impresión: 108

Idioma: Español

PDF

¿Salud, dinero y amor?

Es lo que solemos pedir en navidades y año nuevo, ¿no?

Sí, pero este libro vamos un paso más allá y hablamos sobre:

- Nutrición y Ejercicio.
- Metas personales y Dinero.
- Personalidad y Sexualidad.

¿El objetivo? Enseñarte a tomar control de verdad sobre áreas clave en tu vida.

¿Cómo? Sin clichés, dogmas, ni mentiras. De forma práctica, amena y dinámica.

Este libro te enseña en última instancia a ser feliz. Y lo hace a través de que tú:

- Ganes salud, vitalidad, energía y juventud.
- Encuentres, persigas y satisfagas tus sueños, pasiones y objetivos personales.
- Entiendas el dinero y aprendas a controlarlo.
- Descubras cómo ser más feliz, ganar bienestar y mejorar tu psicología.
- Mejores tus relaciones de pareja y tu habilidad para encontrar a la persona ideal.

La intención es que, tras leer este libro, aspectos importantes como tu salud, tu cuenta bancaria, tu vida sentimental y tu bienestar tengan un arma con la que defenderse y mejorar de forma significativa.

Sin embargo, aún hay mucho más.

La clave por la cual este libro es una buena herramienta es que es sostenible y su información está actualizada, hablando desde la verdad y la realidad, con un discurso fácil y orientado a la acción para que cualquiera pueda entenderlo rápidamente y comenzar a aplicarlo para cambiar su vida.

¿De qué va cada capítulo?

- Nutrición: No habla de dietas, sino de perder peso, ganar salud, y prevenir o controlar enfermedades a través de un estilo de vida sostenible, sin daños colaterales, efecto rebote, y rompiendo con viejos mitos y falsas creencias sobre nuestra alimentación.
- Ejercicio: Muestra alternativas al gimnasio, así como los ejercicios físicos más eficaces (relación tiempo-esfuerzo-beneficio) para ganar músculo, resistencia y capacidad cardiovascular. También habla de cómo maximizar los beneficios a través de cuándo y cómo hacer el deporte.
- Metas: Enseña a trabajar por tus sueños, gestionar tu motivación y ponerlo todo a tu favor para que tengas éxito. Incluso hablamos sobre el sentido de la vida y cómo hacer para que cada persona descubra cual es su pasión y el sentido de su vida.
- Dinero: Describe cómo funciona la economía en general (macroeconomía), los métodos de ganar dinero, y qué puedes hacer tú al respecto para tomar control sobre tus finanzas personales (microeconomía).
- Personalidad: Explica cómo gestionar las emociones negativas y las relaciones tóxicas, así como en qué consiste la felicidad cómo potenciarla.
- Sexualidad: No enseñamos a ligar, sino a seducir de forma sostenible, de verdad, para que a la mañana siguiente nadie se arrepienta. Enseñamos cómo funciona la atracción sentimental y sexual entre las personas, así como claves prácticas más allá de la teoría y una diferenciación según tu sexo, sexualidad, y el tipo de persona a la que quieras atraer.

Pero ahí no acaba todo. Finalmente te damos claves sobre cómo seguir aprendiendo, dónde encontrar más información gratuita sobre estos ámbitos, incluyendo un libro que correlaciona todos los aspectos tratados en el libro, mencionando su relación y profundizando más en cómo conseguir una mayor felicidad y bienestar.

¿Ansioso por aprender y tomar control sobre todo esto?

Esperamos que sí. Al fin y al cabo:

Todo hombre muere.
No todo hombre vive.
William Wallace.

<http://yep.pm/jiEVW8xd5/jPWnkeNYd.pdf.rar>