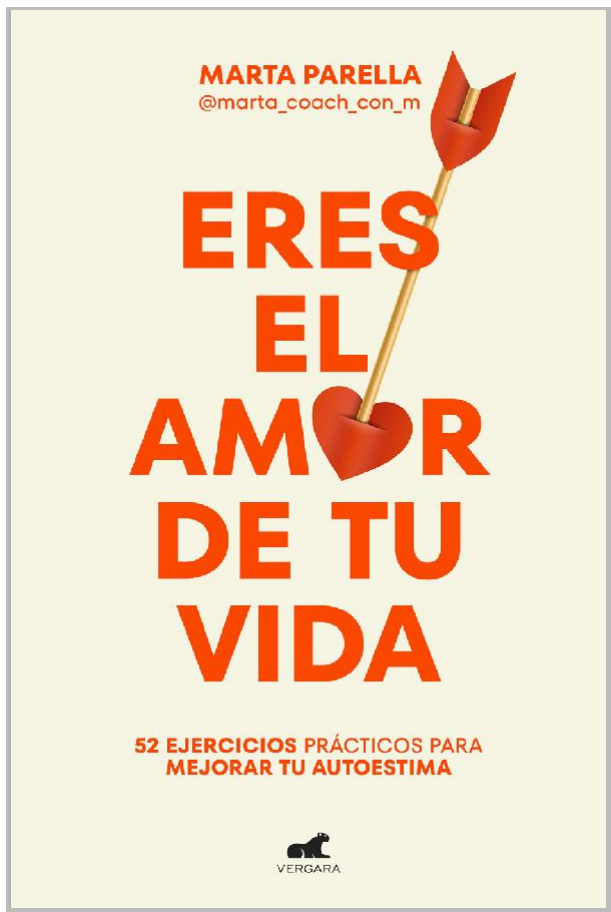


DOSIER DE PRENSA



Título: Eres el amor de tu vida
Autora: Marta Parella
Páginas: 288
Colección: Libro práctico
Precio: 19,90€
Fecha publicación: 17 de noviembre de 2022

 Disponible en ebook

#EresElAmorDeTuVida

Síguenos en:
www.penguinlibros.com
 @penguinlibros

52 ejercicios para mejorar tu autoestima y convertirte en el amor de tu vida.

Solo tú puedes aprender a quererte, si lo practicas una vez por semana. 52 ejercicios para confiar en ti y lograr tus objetivos de vida en menos de 1 año.

LA OBRA

Muchas mujeres viven sin comprender su verdadero valor como personas. Buscan la aprobación de los demás y se pierden en la ilusión de creer que lo que los otros piensan las define.

Como consecuencia de su baja autoestima, viven en un constante estado de ansiedad y frustración, siempre dudando y desconfiando de sus propias decisiones, sintiéndose inseguras y sin poder disfrutar del momento presente. En esta guía esencial de la autoestima femenina, Marta Parella ofrece las herramientas necesarias para abordar este tema fundamental con 52 ejercicios prácticos: uno por cada semana del año, para hacer de ti una mujer empoderada que alcanza los objetivos que se propone.



VERGARA

Desde cómo enfocar tu energía y deshacerte de los pensamientos negativos que te impiden avanzar, pasando por las claves del autoconoci-

miento para no abandonar el camino del cambio, este libro contiene los medios para hacerte fuerte y ser capaz de alcanzar la vida que deseas.

EL AUTOR



Marta Parella (Barcelona, 1988) es coach personal y ejecutiva, Máster en Coaching por la Universidad Pompeu Fabra (Barcelona) y Máster en Inteligencia Emocional y Neurociencia por el Instituto psicobiológico certificado por la Universidad Isabel I (Burgos). Se ha especializado en autoestima femenina y gestión emocional y ha acompañado a más de dos mil mujeres en el camino de mejorar su autoestima a través del autoconocimiento. Es una conocida divulgadora y profesional, con una gran comunidad en redes sociales gracias a su participación como coach en el reality de Mediaset/*Mtmad Por siempre o jamás*. Colabora también con Ona Bages, una radio local donde tiene una sección dedicada a hablar de desarrollo personal. Además, ofrece formación a escuelas para trabajar la inteligencia emocional y la autoestima desde la infancia y la adolescencia. *Eres el amor de tu vida* es su primer libro.

Bibiana Ripol (BR Comunicación)

93 368 84 66 - 607 71 24 08

bibiana@ripol.es

Vergara es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial