

EL APAGÓN

TU VIDA EN JUEGO

Marta González Álvarez y Carmen García Gallardo



“Una herramienta combinada de juego, lectura y actividades cuyo objetivo es potenciar el bienestar emocional”

SINOPSIS

Tienes en tus manos una herramienta combinada de juego, lectura y actividades cuyo objetivo es potenciar tu bienestar emocional y tus competencias personales para enfocar tu vida hacia una existencia más consciente y, por tanto, más feliz.

La lectura te llevará a un mundo a oscuras, cuyos pobladores tienen que encontrar la manera de sobrevivir. Se trata de un apagón cósmico. El Universo exige a los habitantes de la Tierra una mejor relación interpersonal, que redundará en un bienestar planetario, social y medioambiental. Esta situación extrema te interpelará sobre tu relación contigo mismo y con el mundo.

¡Descubre quién eres y qué es lo que realmente te importa en la vida! Date el gusto de detenerte. ¡Este aprendizaje solo lo puedes hacer tú!

COLECCIÓN AUTOAYUDA, COACHING, MINDFULNESS, NEUROCIENCIAS Y PSICOLOGÍA



Materia	Crecimiento personal
ISBN	978-84-19495-43-3
Encuadernación	Rústica
Nº páginas	234
Tamaño	140 x 220 mm
Código IBIC	VSPM
Código BISAC	SEL031000 SELF-HELP / Personal Growth / General

PVP: 19,00 €

AUTORAS

Marta González Álvarez es licenciada en Psicología Clínica, doctora en Ciencias Económicas, y Master en Sostenibilidad y Responsabilidad Social Corporativa. Es, además, miembro de la Cátedra Iberdrola de Ética Empresarial de la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE). Es profesora asociada en la Facultad de Económicas y Empresariales de la Universidad de Burgos, en el área de Organización, impartiendo las materias de Recursos Humanos y Dirección de Negocios Internacionales.

Carmen García Gallardo es licenciada en Filosofía y Lingüística. Master en Psicología por la Universidad de California. Consultora y coach con más de 20 años de experiencia en formación de directivos, *headhunting*, planificación estratégica y comunicación organizacional. Fundadora de Gallardo&Murillo Intelligence. Consultora de I+D+I especializada en nuevas metodologías y diseño de software para el desarrollo humano y la evaluación del comportamiento. Autora metodológica de las herramientas digitales, Litemotion y Somnia en colaboración con la Universidad de Burgos.

© 2023 Editorial Kolima

TÍTULOS RELACIONADOS



Y ADEMÁS...

- Este libro forma parte del Método de Desarrollo Humano y Actitud Vital (Deav System), que combina herramientas de coaching y programación neurolingüística con apoyo tecnológico.
- Un manual didáctico que se complementa con la fabulosa aplicación de entrenamiento emocional Litemotion.

Tags: ilusión, inspiración, motivación, tranquilidad, seguridad, alegría, regalos vitales, apagón, Litemotion, Marta González Álvarez, Carmen García Gallardo, bienestar personal, inteligencia emocional, entrenamiento emocional.