

Diana Álvares

¡Sácale el jugo a la vida!

Decide ser feliz y deja de quejarte

La sabiduría convencional nos dice que con el trabajo duro seremos exitosos y que si alcanzamos mucho éxito, entonces seremos felices. Si pudiéramos obtener esa casa que tanto queremos, el trabajo ideal y tal vez perder esas libras demás, entonces... sí seríamos felices. Sin embargo, el mensaje que Diana Álvarez nos presenta en su obra es que la felicidad no viene como resultado, sino que es ese imán que atrae todo lo demás hacia tu vida. Diana nos aclara y dispersa los mitos que conciben la felicidad fuera de nosotros y nos guía hacia la verdad: ser feliz no debe ser un punto más en la agenda de cosas por hacer. Debe ser EL punto principal del que todos los demás deben depender y hacia el cual todos deben dirigirse.

Diana nos explica cómo la felicidad debe ser una decisión que se debe tomar diariamente y cómo nuestras emociones y miedos deben transformarse para alcanzarla. Esta lectura te ayudará a encontrar el valor necesario para dominarte y hallar el amor y la armonía en tu vida.



Diana Álvarez R. tiene una amplia experiencia como experta en el área de entrenamiento de vida. Es conferencista, presentadora de televisión y ahora, escritora. Es apasionada por su trabajo y por su deseo de ayudar a cambiar vidas. Diana Álvarez R. nació en Medellín, Colombia. Es Comunicadora y Relacionista Corporativa con una especialización en Marketing en la Universidad de Medellín y un Master en Nutrición y Alimentación en la Universidad de Barcelona. Es Life Coach, Practitioner y Master en Programación Neurolingüística de The Society of Neuro-Linguistic Programming y maestra de Atención Plena de Indigo Ray Balancing (IRB) Bogotá.

Contenido:

- **Capítulo uno**
Vive aquí y ahora
- **Capítulo dos**
Controla a tu enemigo: el miedo
- **Capítulo tres**
Vive realmente en amor
- **Capítulo cuatro**
Aprende a manejar tus emociones
- **Capítulo cinco**
Mi reacción afecta mi universo
- **Capítulo seis**
Lo que ves afuera está dentro de ti
- **Capítulo siete**
No juzgues, solo observa
- **Capítulo ocho**
Lucha por salirte de tu zona de confort
- **Capítulo nueve**
Tu verdadero gran amor
- **Capítulo diez**
Comienza por cuidarte
- **Capítulo once**
Para alcanzar el éxito se necesita de compromiso
- **Capítulo doce**
Mis jugos saludables

Éxito y armonía



En esta obra el lector aprenderá:

- Es sin lugar a dudas una lectura obligatoria para cualquier persona que trata de vivir a tope en un mundo lleno de estrés y negatividad, y donde nada es suficiente y siempre buscamos algo más que nos llene y nos conforte. Sácale el jugo a la vida no se trata solo de cómo hallar la felicidad. Es una práctica y visión poderosa que nos invita a dejar de esperar la felicidad y construirla manteniendo el balance entre nuestras emociones, el vivir en el aquí y el ahora, entendiendo los beneficios de una mente positiva para lograr lo extraordinario en nuestra vida.

EAN: 9781607384779

Formato: Rústica

Tamaño: 15 cm x 22.5 cm

Páginas: 192 pp