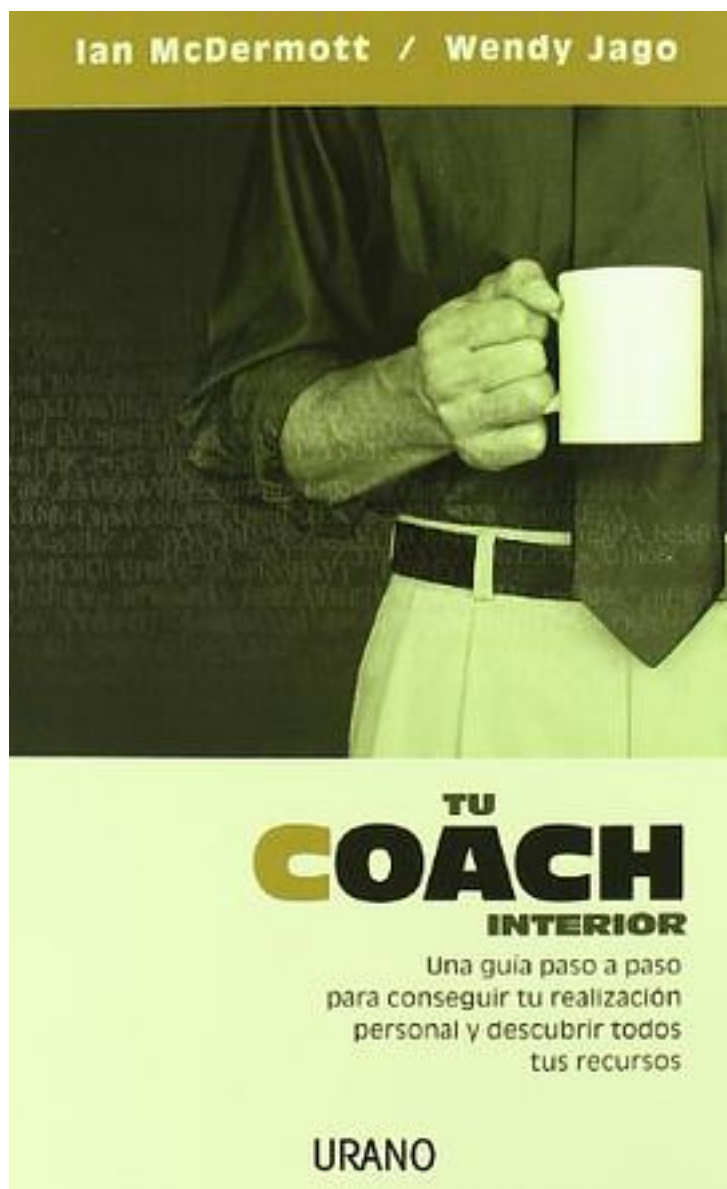


Tu Coach Interior (Spanish Edition)



[Tu Coach Interior \(Spanish Edition\)_ 下载链接1](#)

著者:Ian McDermott

出版者:Ediciones Urano

出版时间:2005-08-01

装帧:Paperback

Una guía paso a paso para conseguir tu realización personal y descubrir todos tus recursos

Tenemos una buena noticia: tú eres el ser más interesante, complejo, misterioso y lleno de recursos de todo el universo. Dentro de ti existe un poder inmenso y sorprendente al que puedes tener acceso; sólo tienes que aprender a escuchar a tu coach interior. A través de eficaces ejercicios, inspiradoras reflexiones y sencillas técnicas, dos expertos en PNL y entrenamiento personal te brindan su guía para que:

- Mejores la relación contigo mismo.
- Aprendas a confiar en tus reacciones viscerales, en tu intuición y en tu sabiduría oculta.
- Llegues a ser más creativo, espontáneo y asertivo.

Un viaje único y personal que te ayudará a encontrar lo mejor de ti mismo y a alcanzar cualquier meta que te propongas.

¿No tienes a veces la sensación de que tus impulsos o pensamientos te son tan ajenos como si pertenecieran a un extraño? ¿O te sientes incapaz de cambiar un comportamiento pese a saber que es improductivo o incluso un acto de autosabotaje? ¿Te has sorprendido a ti mismo con una reacción inesperada o una inspiración repentina que parece surgir de la nada? Pues esa "nada", esa región desconocida, se encuentra en tu interior y forma parte de ti. No sólo eso: además puede proporcionarte un increíble poder. Basta con que estés dispuesto a dejarte guiar por tus mecanismos internos y a llevarte bien con aquellas regiones de ti mismo que no puedes analizar o definir: tu parte inconsciente. Tu coach interior ofrece un eficaz programa paso a paso para desarrollar y explotar esta conexión interna. Cada capítulo explora un aspecto clave del proceso de guía interior a través de consejos sobre qué hacer y qué evitar, ejercicios, preguntas y reflexiones. De la mano de Ian McDermott y Wendy Jago, coaches y terapeutas de dilatada experiencia, aprenderás a creer en tus sueños, a escuchar tus intuiciones, a confiar en tus reacciones viscerales... y pronto desarrollarás tus propios recursos para que el poder oculto en tu mente y en tu cuerpo trabaje en colaboración con tu parte consciente. ¿Preparado para enriquecer infinitamente tu vida y sentir, por fin, que has tomado la dirección acertada?

作者介绍:

目录:

[Tu Coach Interior \(Spanish Edition\) 下载链接1](#)

标签

评论

[Tu Coach Interior \(Spanish Edition\) 下载链接1](#)

书评

[Tu Coach Interior \(Spanish Edition\) 下载链接1](#)