



## Ansiosamente

Espejo, Sara

**DEJAVU EDICIONES**

**Materia:** AUTOAYUDA

**Colección:** SIN COLECCION

**Encuadernación:** RUSTICA

**PVP:** 23.00 €

**EAN:** 9789801855415

**Páginas:** 342

**Tamaño:** 150x230 mm.



---

*De la autora de "50 cápsulas de amor propio"...*

## Sinopsis

---

Muchas veces un mensaje contundente puede ser lo que necesitamos para aprender a afrontar cualquier condición que amenace nuestro bienestar. Quienes hemos padecido de ansiedad sabemos qué tan intensa, en el peor sentido posible, se puede volver nuestra existencia.

Tienes a tu disposición muchas herramientas, pero es el poder que radica en ti lo que este libro busca despertar. Cuando lo acabes te sentirás reconciliado con la vida, e incluso con la ansiedad, entendiendo la causa de su presencia y conociendo las vías más efectivas para neutralizarla. Aprenderás de la ansiedad, pero sobre todo aprenderás de ti, para que nunca más vuelvas a estar en la situación en la que probablemente te encuentres ahora.

No pretendo convencerte de que cada una de las palabras de este libro te está buscando, porque tú lo sientes, tú lo sabes. Así que, ¡nos vemos dentro!

### Sara Espejo Capuozzo

---

Sara Espejo Capuozzo, venezolana, nacida en Caracas. Se ha dado a conocer en el mundo del desarrollo personal por las diversas herramientas que ha ofrecido a lo largo de la última década en pro de la autorrealización. Sus dos obras publicadas: "Creyendo y Creando" y su bestseller "50 Cápsulas de Amor Propio", se han encargado de llevar sus mensajes a cientos de miles de corazones, abiertos a sanar y a crear una vida maravillosa. A través de su página web y redes sociales, podrás tener acceso a parte de su trabajo; allí se concentra información acerca de los talleres y formaciones que dicta, vinculados al área del crecimiento personal y espiritualidad. Posee formación profesional como ingeniero electricista y especialista en gerencia de empresas, lo cual, junto a su constante capacitación en áreas de desarrollo humano, le permiten tener una visión de vida bastante particular y dar enfoque