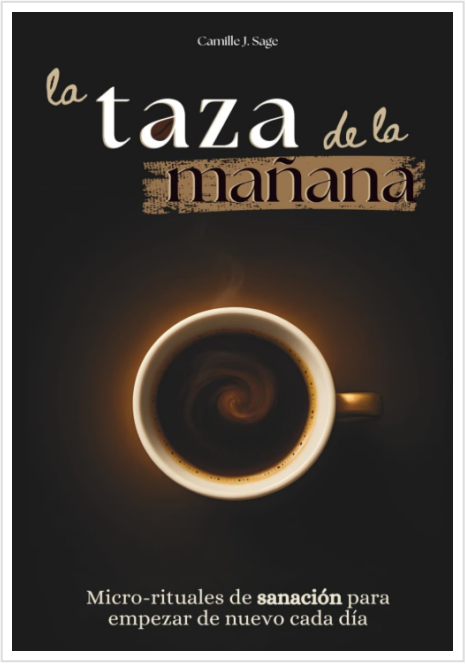

La taza de la mañana

Sage, Camille

DEJAVU EDICIONES

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 19.00 €
EAN: 9789801892915
Páginas: 160
Tamaño: 152x229 mm.

Sinopsis

Cada mañana puede ser un nuevo comienzo. Este libro es tu ritual diario de presencia y sanación: 150 reflexiones breves, pequeños sorbos para el alma ? pensamientos, intuiciones y palabras suaves que te devuelven al centro incluso en los días en que todo parece borroso.

Un libro para quienes buscan calma, claridad y renacimiento interior. Cada página es una invitación a detenerte, respirar y reconectar contigo misma.

Un recordatorio de que la felicidad no nace de las grandes revoluciones, sino de los microgestos de autocuidado: una taza caliente, una respiración profunda, un pensamiento amable.

Dentro encontrarás:
150 micro-reflexiones para cultivar conciencia, amor propio, autoestima y paz interior
Rituales matutinos de presencia y gratitud para empezar el día con ligereza
Palabras de sanación emocional para aliviar ansiedad, estrés y agotamiento mental
Un diseño limpio e inspirador, ideal también como regalo o como coffee table book