



UNA NUEVA VISIÓN ÍNTEGRA DE LA CONFIANZA EN UNO MISMO



El autor

Giovanni Dienstmann es escritor, maestro de meditación y *coach* de autodisciplina. Su trabajo se centra en la intersección entre la sabiduría, la paz y el empoderamiento personal. Como *coach* de autodisciplina, Giovanni ha ayudado a ejecutivos, empresarios, artistas y deportistas profesionales a vivir una vida más enfocada y disciplinada. Desde 2014 ayuda a todo tipo de gente a superar la falta de concentración, la procrastinación, las dudas, el miedo, la ansiedad y las creencias limitantes. Como maestro de meditación, Giovanni dirige uno de los blogs más visitados en ese ámbito. Su primer libro, *Meditación práctica*, está disponible en ocho idiomas y se conoce popularmente como *la Biblia de la meditación*. Giovanni cuenta con más de doce mil horas de práctica personal y es un asesor muy solicitado por aplicaciones de meditación, muchas de ellas galardonadas. Sus programas han ayudado a más de veinte mil personas a comenzar una práctica diaria, mejorar su bienestar psicológico y dominar sus mentes. Puedes obtener más información en www.mindfulnessdiscipline.com y www.liveanddare.com (en inglés).



Título: *Confianza sabia*
Subtítulo: *Cómo superar la inseguridad y construir una autoestima sólida y duradera*
Autor: Giovanni Dienstmann
P. sin IVA: 13,94 € PVP: 14,50 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 332
THEMA: VSPM BISAC: SEL031000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788419685988

Sinopsis

Imagina que tuvieras una confianza total en ti mismo o en ti misma en todas las áreas de tu vida; una seguridad no basada en la arrogancia o el narcisismo, sino en una fe totalmente integrada, motivadora e inquebrantable. El experto maestro Giovanni Dienstmann llama a esto confianza sabia. En esta guía para la transformación, sintetiza en un marco práctico enseñanzas e investigaciones procedentes de áreas tales como la psicología, la filosofía, la espiritualidad y el mindfulness. Acompáñalo en este viaje y descubrirás decenas de ejercicios, meditaciones y poderosas herramientas que te permitirán hacer realidad la identidad a la que aspiras.

CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** lectores interesados en el autoconocimiento y el desarrollo personal.
- ✓ Una **autoconfianza** que descarta la arrogancia y el narcisismo en favor de la integridad, la sabiduría y el propósito.
- ✓ Descubre los principios, ejercicios, meditaciones y **herramientas** que te ayudarán a pasar de la duda a una confianza inquebrantable en tí mismo.
- ✓ Lectura **clara**, amena y fluida.
- ✓ Es un libro muy potente para los **tiempos que corren** donde las personas viven demasiado pendientes de lo que pasa afuera.
- ✓ **Dienstmann** es escritor, maestro de meditación y *coach* de autodisciplina.

TAGS

AUTOCONFIANZA // AUTOESTIMA // SEGURIDAD
PSICOLOGÍA // MEDITACIÓN // MINDFULNESS // ÉXITO
DESARROLLO PERSONAL // AUTOCONOCIMIENTO



Libros relacionados:

