

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

30/09/2019

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

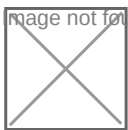
Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email:

gjmogollon@eplaneta.com.pe

image not found or type unknown



Las cosas que haces para sufrir menos (que en realidad te hacen sufrir más)

Jessica Vega Puch

Herramientas para confiar más en ti mismo y mejorar tu capacidad para enfrentar momentos difíciles.

En este nuevo libro, Jessica Vega Puch te va a enseñar a usar herramientas superpotentes para confiar más en ti mismo y mejorar tu capacidad para enfrentar momentos difíciles.

Aprenderás a practicar la autocompasión y la resiliencia, que te llevarán a valorarte y a dominar la ansiedad para poder tomar el control de tus emociones. Aprenderás también a reconocer cuáles son los comportamientos que repites constantemente y que te impiden salir adelante en momentos de crisis. Por último, también aprenderás que a veces sentirse mal, es solo un paso necesario para empezar a estar bien.

Jessica Vega Puch

Jessica Vega Puch nació en Lima en 1988.

En el 2014 terminó la carrera de Ciencias y Artes de la Comunicación con una especialidad en Comunicación para el Desarrollo mientras realizaba sus estudios de Yoga y Meditación en un profesorado en Buenos Aires. Luego continuó estudiando dos profesados de Yoga y Meditación en Lima y Tailandia.

En ese mismo año abrió el blog ¿Yoga o Clonazepam?, el cual se convertiría en libro en octubre del 2016 y sería uno de los cinco libros más vendidos en el Perú durante los dos primeros años desde su publicación.

Entre 2017 y 2018 cursó estudios en Health Coaching, Medicina Mente-Cuerpo y Psiconeuroendocrinoinmunología.

Actualmente se dedica a dictar cursos de mindfulness, yoga y meditación. Además, organiza retiros de meditación y detox en todo el Perú. Sigue y seguirá escribiendo en el blog ¿Yoga o Clonazepam?, el cual ya cuenta con más de 100 mil seguidores sumados en Facebook e Instagram.