



Crea tu propio botiquín de emergencia. Cuaderno de ejercicios

Jessica Vega Puch

Si leíste Botiquín de emergencia emocional, este cuaderno es su complemento perfecto. Jessica te mostrará el camino para empezar a reorganizar tu vida y tu mente.

Si es que leíste mi libro *Botiquín de emergencia emocional*, sabes que existen muchos caminos para sentirte mejor, salir del hoyo y alejarte de la ansiedad y la depresión. Esto requiere que ataques desde varios flancos, reorganices tu vida y tu mente.

Sé que a veces te vas a levantar sin motivación para hacerlo, sentirás flojera y te invadirá una sensación de que nada mejorará. A veces también sentirás que no sabes por dónde empezar y que no puedes. Pero he venido a decirte que sí puedes.

Sí puedes
Sí puedes
Sí puedes

Fecha de publicación:
05/12/2020

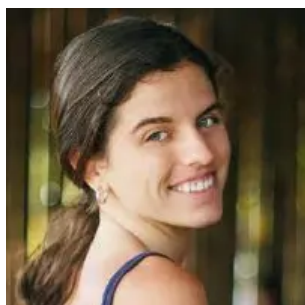
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



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.