



# Despertando

**Ashley Frangie, Lety Sahagún**

5 minutos al día para alcanzar tu mejor versión

## 5 minutos al día para alcanzar tu mejor versión

Lety Sahagún y Ashley Frangie, las voces de *Se Regalan Dudas* —uno de los podcast más escuchados de habla hispana—, han creado *Despertando* para ayudarte a darle una intención a tu día y conectar contigo, ¡en tan solo 5 minutos!

En estas páginas hallarás herramientas, reflexiones, frases y ejercicios que te ayudarán a descubrir la mejor versión de ti. En cada capítulo encontrarás la guía para conectar con el amor propio, alcanzar tu bienestar, crear nuevos hábitos que te ayudarán a crecer y mejorar tus relaciones.

**Fecha de publicación:**

12/07/2023

**Sello Editorial:**

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Gabriela Mogollón

**Teléfono:** +51 991 867 325

**Email:** gjmogollon@eplaneta.com.pe

## Ashley Frangie

Lety Sahagún y Ashley Frangie nos han enseñado que «estamos siempre a una duda de encontrarlo todo». En 2018 crearon *Se Regalan Dudas*, el podcast con el que reinventaron sus vidas y el mundo del *podcasting* en español. Con la finalidad de seguir creando contenido que dé espacio a voces y a historias que nos representen y conecten, fundaron Dudas Media, una productora enfocada en proyectos que buscan abrir espacios seguros para construir una sociedad más consciente, despierta y presente. En 2020 lanzaron *Despertando* y *Durmiendo*, los cuales encabezan las listas de popularidad de podcast de México y toda América Latina.

## Lety Sahagún

Lety Sahagún y Ashley Frangie nos han enseñado que «estamos siempre a una duda de encontrarlo todo». En 2018 crearon *Se Regalan Dudas*, el podcast con el que reinventaron sus vidas y el mundo del *podcasting* en español. Con la finalidad de seguir creando contenido que dé espacio a voces y a historias que nos representen y conecten, fundaron Dudas Media, una productora enfocada en proyectos que buscan abrir espacios seguros para construir una sociedad más consciente, despierta y presente. En 2020 lanzaron *Despertando* y *Durmiendo*, los cuales encabezan las listas de popularidad de podcast de México y toda América Latina.