

¿YOGA O CLONAZEPAM?



Planeta

Fecha de publicación:

02/09/2024

Sello Editorial:

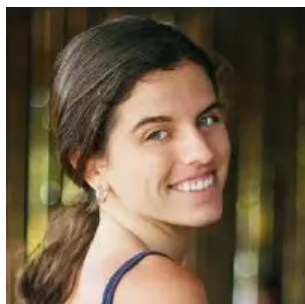
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Agenda ¿Yoga o Clonazepam? 2025. 365 días, un día a la vez

Jessica Vega Puch

¿Cómo usar esta agenda para mejorar tu salud mental?

¿Cómo usar esta agenda para mejorar tu salud mental?

El objetivo de esta agenda es ser tu compañera para navegar por las complejidades de la vida. Comenzarás por aprender a priorizar tu salud mental y autocuidado, incorporando herramientas de organización, hojas de trabajo, y recursos prácticos que encontrarás en cada página.

Esta agenda contiene herramientas para mejorar en estas áreas:

1. Manejo del estrés y resiliencia ante los obstáculos
2. Gestión del tiempo y organización de tus metas.
3. Una visión positiva de ti mismo: Confianza en tus fortalezas y habilidades.

Cada mes encontrarás:

1. *Goal Planner: Planner* de metas
2. *Habit tracker: Tracker* de hábitos saludables
3. Herramientas para afrontar situaciones difíciles
4. Ejercicios para manejar el estrés y la ansiedad
5. Propósitos de la semana: Prioriza, enfoca tu atención y manifiesta
6. Recordatorios de amor propio y *mindfulness*

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.