



Rodríguez, Agustina

## Journaling

### Escribe El Libro De Tu Vida

Journaling es una herramienta terapéutica que propone escribir diariamente pensamientos, emociones o sucesos con el fin de aclarar la mente, experimentar la catarsis e identificar patrones de conducta. Este libro es una guía con más de treinta propuestas de escritura ajustadas a las distintas escuelas de psicología como la cognitiva, positiva, psicoanálisis, entre otras.

Es un verdadero espacio personal, un material que podés sumar a tus sesiones de terapia, un indispensable para la mesita de luz y con el que también aprenderás recursos para interpretar lo escrito.



|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Editorial     | Granica                          |
| Enquadernació | Tapa blanda o rústica            |
| Pàgines       | 120                              |
| Mida          | 210x150x20 mm.                   |
| Pes           | 200                              |
| Idioma        | Español                          |
| Tema          | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN           | 9789878935584                    |
| PVP           | 14,90 €                          |
| PVP sense IVA | 14,33 €                          |

