



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 |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas | 120 |
| Tamaño | 210x150x20 mm. |
| Peso | 200 |
| Idioma | Español |
| Tema | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN | 9789878935584 |
| PVP | 14,90 € |
| PVP sin IVA | 14,33 € |

