



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
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	120
Tamaño	210x150x20 mm.
Peso	200
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9789878935584
PVP	14,90 €
PVP sen IVE	14,33 €

