



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.



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

