

Tu diario de mindfulness

Reflexiona. Escribe. Avanza.



26,95 €

15 x 23 x 1,9 cm

256 páginas

979-13-87852-07-8

HESTIA

IBIC: VSPE

THEMA: VSPD; VSPE

Lanzamiento: 30/09/2025

Este diario es una herramienta única pensada para aquellas lectoras que desean reconectar consigo mismas, cultivar hábitos conscientes y celebrar sus pequeños logros cada día.

Este no es solo un cuaderno: es una experiencia de autocuidado y crecimiento personal que acompaña a las lectoras a lo largo de su día a día ayudándolas a:

- Fijar metas realistas y motivadoras.
- Registrar sus logros diarios, por pequeños que sean.
- Identificar las cosas que las hicieron felices.
- Practicar gratitud y atención plena con ejercicios guiados.

Una herramienta práctica y emocional diseñada para acompañar a las lectoras en su día a día con ejercicios de escritura consciente.

Este diario invita a pausar, agradecer, fijar metas realistas y reconocer los logros personales, ayudando a construir hábitos positivos y fomentar el bienestar.

Diario guiado: con espacio diario para escribir metas, logros, pensamientos positivos y momentos de gratitud.

Diseño atractivo y actual: ideal tanto para uso personal como para regalo.

Enfoque en el autocuidado: en sintonía con las tendencias de journaling, mindfulness y salud mental.

Estructura versátil: se adapta a cualquier edad y estilo de vida.



Hestia