

FRANCISCA HUÉLAMO MEDINA

La (R)evolución del YO

La guía definitiva para conocerte,
sanar tus relaciones y alcanzar el equilibrio
físico, emocional y mental



¡Despierta! Solo tienes una vida



La revolución del Yo

*La guía definitiva para conocerte, sanar tus relaciones
y alcanzar el equilibrio físico, emocional y mental*

¿Has sentido alguna vez que ya no podías más? ¿Necesitas tomar el control de tus emociones? ¿Te gustaría aprender a gestionar tus reacciones automáticas? ¿Quieres eliminar los pensamientos negativos paralizantes? ¿Crees que debes desprenderte de las relaciones tóxicas que bloquean tu existencia? ¿Eliges ser el líder de tu propia vida?

No hay mayor ceguera que ignorar quién habita en realidad bajo tu piel. Pero, a pesar de ello y casi con toda probabilidad, desconoces quién eres, lo que te impide avanzar en el camino hacia tus objetivos. Por ello, me complace comunicarte que recuperar esa esencial mirada introspectiva es posible. Es hora de que decidas si empiezas a vivir de verdad o continúas sobreviviendo sin rumbo. En estas páginas descubrirás, por fin, lo que siempre deberías haber sabido: quién eres y por qué te relacionas de esa forma contigo, con el mundo y con los demás. Mediante profundas enseñanzas que integran con genialidad ciencia y trascendencia, aprenderás a conocerte, a relacionarte, a cuidarte y a encontrar el equilibrio físico, emocional y mental.

Una revolucionaria y transformadora guía, que fusiona lo mejor del racionalismo occidental con la poderosa espiritualidad de la mística oriental, para desplegar todo tu potencial, a través de una original unión sincrética de herramientas tan potentes como el eneagrama de la personalidad, el análisis transaccional, la gestión emocional, la neurociencia, el coaching, el yoga, la meditación o los cinco pilares de la salud. Embárcate en un apasionante viaje de autoconocimiento y transformación que marcará un antes y un después en tu vida personal y profesional. Es el momento de ponerte en marcha para recorrer el camino de vuelta a casa, de vuelta a ti.

«Este es un libro excelente: ameno, riguroso, completo y amable. Si deseas aprender herramientas poderosas para tu transformación y para el conocimiento en profundidad propio y de los demás, te recomiendo vivamente su lectura».

Álex Rovira

» Francisca Huélamo Medina

AUTOAYUDA • Desarrollo personal • Arcopress



Francisca Huélamo Medina —movida por su vocación hacia el desarrollo y transformación del ser humano desde su base más esencial— se licenció en Biología, con la especialidad de Bioquímica Molecular, por la Universidad Autónoma de Madrid. Desde hace más de veinte años trabaja como directora de Tecnología e Innovación, gestionando equipos de alto rendimiento. Los mismos que lleva dedicada al estudio profundo y vivencial de las herramientas más efectivas de liderazgo, autoconocimiento y bienestar integral. Es experta en neurocoaching, neuroliderazgo, coaching personal, ejecutivo y de equipos, liderazgo integral, gestión emocional, PNL, control mental, yoga y meditación. También es especialista en los pilares de la salud, en alimentación energética, coaching nutricional, nutrigenética y nutrigenómica. Su alta capacidad para integrar ciencia y trascendencia y sus amplios conocimientos metodológicos como coach certificada por ICF (International Coaching Federation) y ASESCO (Asociación Española de Coaching) la han llevado a impartir multitud de conferencias y cursos y a guiar procesos de desarrollo personal y profesional. También dirige de manera habitual clases de yoga y sesiones de meditación.



9788411315357

Thema: VXA
978-84-11315-35-7
272 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.8 cm · 337 g
PVP: 19.95 €