

**Silvia Escribano**

## **EL BIENESTAR EGOÍSTA**

*Un manual para vivir*



**24,95 €**

224 páginas

15 x 23 x 1,5 cm

ISBN: 978-84-19878-41-0

Sociedad del siglo XXI

THEMA: JMAP;VSC;VXA

IBIC: VS

Lanzamiento: 30/04/2024

*El bienestar egoísta* es una obra colaborativa dirigida por la reconocida *coach* Silvia Escribano, en la que varias autoras especializadas en psicología y *coaching* comparten valiosas experiencias personales con el objetivo de guiar a los lectores hacia una vida más plena y feliz. En este libro, se abordan temas como la ansiedad, el duelo y otros trastornos emocionales comunes, ofreciendo herramientas prácticas basadas en la psicología positiva y el *coaching* para superar estos obstáculos.

A través de relatos íntimos y reflexiones profundas, las autoras comparten sus propias vivencias y aprendizajes, brindando al lector una perspectiva única y reconfortante. Desde estrategias para gestionar la ansiedad hasta consejos para afrontar el duelo, *El bienestar egoísta* ofrece un enfoque integral para alcanzar el bienestar emocional y la felicidad.

Con una combinación de sabiduría profesional y experiencias personales, este libro invita a los lectores a priorizar su propio bienestar sin sentir culpa, entendiendo que cuidarse a uno mismo es el primer paso hacia una vida plena y satisfactoria. De la mano de Silvia Escribano, descubrirás cómo transformar tus desafíos emocionales en oportunidades de crecimiento y alcanzar un estado de equilibrio y felicidad duraderos.



**Silvia Escribano** es una destacada *coach* ejecutiva y promotora del bienestar integral, reconocida internacionalmente por su trabajo en felicidad organizacional y neurocoaching. Ha sido *speaker* en TEDx y en eventos corporativos a nivel internacional. Figura entre los Top 100 conferenciantes de España y es profesora de liderazgo, inteligencia emocional y *mindfulness* en universidades y empresas. Es CEO de HUMAN BLOOMING y ha sido reconocida como una de las principales influenciadoras en recursos humanos en España. Con formación en derecho y *coaching*, ha colaborado en libros sobre desarrollo personal y es autora del libro *NEUROCOACHING. Entre la ciencia y la vida* (Alienta, 2015), que explora la relación entre *coaching* y neurociencia desde una perspectiva humana.