

1. Record Nr.	UNINA9910797099003321
Titolo	Saca Tiempo para Ti
Pubbl/distr/stampa	[Place of publication not identified] : , : 50Minutos, , [2018] ©2018
ISBN	2-8062-9949-7
Descrizione fisica	1 online resource (64 pages)
Collana	Salud y Bienestar
Disciplina	158.1
Soggetti	Self-actualization (Psychology) Spiritual life - Christianity
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Como sacar tiempo para ti -- ¿Por que resulta tan dificil dedicarnos tiempo a nosotros mismos? -- ¿La falta de tiempo es la enfermedad de hoy en dia? -- ¿Adonde se va el tiempo? -- La falta de organizacion -- El miedo a tomarnos nuestro tiempo -- La dificultad de autorizarse a situar nuestro bienestar por encima del de los demas -- La ausencia de autoconciencia y de conciencia del entorno -- Volver a sacar tiempo para vivir -- Preguntas frecuentes -- ¿Que significa dedicarse tiempo a uno mismo? -- ¿Por que es tan dificil tomarnos un tiempo para nosotros? -- ¿Como permitirnos de vez en cuando priorizar nuestro bienestar por encima del de los demas? -- ¿Como escoger entre lo que enriquece y lo que molesta? -- ¿Como organizarnos y dedicarnos el tiempo necesario para estar tranquilos en el dia a dia? -- ¿Como mantenernos conectados con quien somos realmente? -- Para ir mas alla.