# Felicidad y equilibrio de vida

## Una aproximación al bienestar personal

**Autor**
*Ruth Arroyo Tovar*

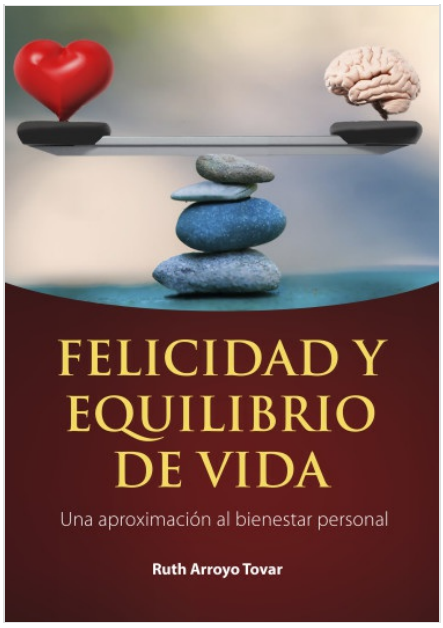
### Sinopsis

Para lograr la felicidad basada en el equilibrio se requiere tomar la decisión de hacerse cargo del propio desarrollo personal realizando algunos ajustes en el pensamiento, comportamiento y acción. La felicidad se construye a partir del contexto particular de cada persona, junto a la combinación de cada uno de estos elementos de manera efectiva. El libro está dividido en nueve partes y cada una de ellas se va tejiendo a través de cinco pasos que apuntan a la construcción de la felicidad personal. La obra va dirigida a todas las personas que deseen conocer y hacer cambios significativos en su calidad de vida, orientar sus propósitos personales, alcanzar niveles de plenitud, equilibrio y bienestar individual y colectivo, así como concretar la realización personal, encontrar factores motivacionales, el sentido de vida y, en últimas, disfrutar más de la vida que tenemos, redireccionando la perspectiva con la que observamos y actuamos.

RA

### Sobre el autor

Ruth Arroyo Tovar




### Impreso

**Año de publicación:** 2021

**Presentación:** Libro de tacto blando (Libro)

**Tamaño:** 24 x 17 cm

**Número absoluto de páginas:** 234 Páginas

**Número de páginas del contenido principal:** 207 Páginas

**Número de páginas previas al contenido principal:** 16 Páginas

**Número de páginas posteriores al contenido principal:** 11 Páginas

**ISBN13:** 9789585030626

**$71.000 COP**

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

## E-Book

**Año de publicación:** 2021

**Presentación:** EPUB (Digital: online)

**Número absoluto de páginas:** 234 Páginas

**ISBN13:** 9789585030633

**$63.900 COP**

## E-Book

**Año de publicación:** 2021

**Presentación:** PDF (Digital: online)

**Número absoluto de páginas:** 234 Páginas

**ISBN13:** 9786285041051

**$63.900 COP**



## Palabras clave

1. felicidad. 2. bienestar personal

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen