**Hogar dulce hogar: 5 libros para descubrir tu potencial mientras te quedas en casa**

* **Durante estas semanas, lo mejor es quedarse en casa y leer, mientras revelamos lo mejor de nosotros.**

**Ciudad de México, marzo 31, 2020.** - Nunca terminamos de conocernos a nosotros mismos, eso es un hecho. Con el ritmo de la vida moderna entre trabajo, escuela y otras actividades, ya no hay lugar en la agenda para el auto-descubrimiento. Hay que admitir que a veces necesitas un descanso del mundo.

Pasar tanto tiempo en tranquilidad no es tan malo como parece, y no hay mejor lugar para la paz que nuestro hogar, el cual es un refugio personal para comenzar ese viaje interior. Aprovecha los días que pasas en casa y lee los siguientes libros para saber por qué necesitas conocerte mejor a ti mismo..

1.- [*Felicidad: prácticas esenciales de atención.*](https://es.scribd.com/book/384320726/Felicidad-Practicas-esenciales-de-mindfulness) A veces los problemas no son tan grandes como pensamos. El sabio budista Thich Nhat Hanh afirma que la realización humana está relacionada con el tiempo que dedicamos al desarrollo personal. Puede que quieras incluir algo de esta filosofía en tus actividades domésticas.

2.- [*Afirmaciones: aumenta tu confianza y autoestima*](https://es.scribd.com/audiobook/356580969/Afirmaciones-Aumenta-tu-confianza-y-tu-autoestima). Estar en casa significa que tendrás la oportunidad de estar en la habitación, ponerte los auriculares y probar audiolibros como éste. Con la voz de Nelly María Rodríguez aprenderás a sacar a relucir los sentimientos de asombro, alegría, realización y amor que ya existen en tu interior.

3.- [*Sé tú mismo: la locura de la superación personal*](https://es.scribd.com/book/451534655/Se-tu-mismo-La-locura-de-la-superacion-personal). Disfruta de esta pausa en tu vida acelerada para hacerte esa pregunta, ¿quién soy? Si no tienes la respuesta, probablemente la encontrarás en este libro que te enseña que ser tú mismo y abrazar tu personalidad es lo que necesitas para ser feliz.

4.- [*Aprende a meditar*](https://es.scribd.com/audiobook/370238946/Aprende-a-Meditar). Relájate, sube el volumen de este audiolibro y déjate llevar por las cuatro horas de poder de la meditación. El maestro Nils Klippstein será tu guía y cada capítulo reducirá tu estrés dándote más serenidad y armonía interior para poder enfrentarte a la vida cotidiana.

5.- [*Reinventarse*](https://es.scribd.com/book/351834840/Reinventarse). Todos tenemos cosas que no nos gustan de nosotros mismos y luchar para cambiarlas es un proceso difícil. Construye una mejor versión de ti mismo a través de lo que está escrito en este título y descubre cualidades que no sabías que tenías.

**El espectáculo debe continuar**

La lectura es un hábito con muchos beneficios psicológicos, te relaja y te aleja del estrés. Por eso Scribd, con más de 75 mil libros y ebooks en español, es una gran manera de perderte en el conocimiento para que te entiendas mejor.

**Sobre Scribd**

Scribd es la suscripción de lectura ilimitada que ofrece acceso a los mejores libros, audiolibros, noticias y artículos de revistas, documentos y más. Scribd está disponible a través de dispositivos iOS y Android, así como de navegadores web, y alberga más de 100 millones de lectores en todo el mundo cada mes. Para más, visite www.scribd.com y siga a @Scribd en Twitter e Instagram

**Press contact:**

**CONTACTO CONTACTO**

Jorge Sánchez Míchel Torres

Another Company Another Company

[jorge.sanchez@another.co](mailto:jorge.sanchez@another.co) [axl.torres@another.co](mailto:axl.torres@another.co)

55 4369 3607 55 3085 5438