



## ACTIVA TUS FORTALEZAS

El método para desarrollar  
tu potencial más auténtico

Eva Katharina Herber

Una obra didáctica e inspiradora en la que Eva Katharina Herber, desde su amplia experiencia profesional como psicóloga, coach y docente, aporta claves prácticas y realistas para una vida plena.

Gracias a historias reales de personas como tú, el libro presenta una novedosa metodología que te ayudará a convertir tus fortalezas en las aliadas más importantes en el camino hacia una mayor confianza y bienestar.

«Confía en ti. Muéstrate tal como eres. Aprovecha tu talento. Descubre tu propósito». Nos atrae la idea de vivir de manera más auténtica. Sentimos curiosidad y anhelo por descubrir nuestro potencial. Pero ¿sabemos realmente cómo llevar esas ideas a la práctica? ¿Conocemos los beneficios y los límites de nuestras capacidades? ¿Las activamos con criterio y equilibrio?

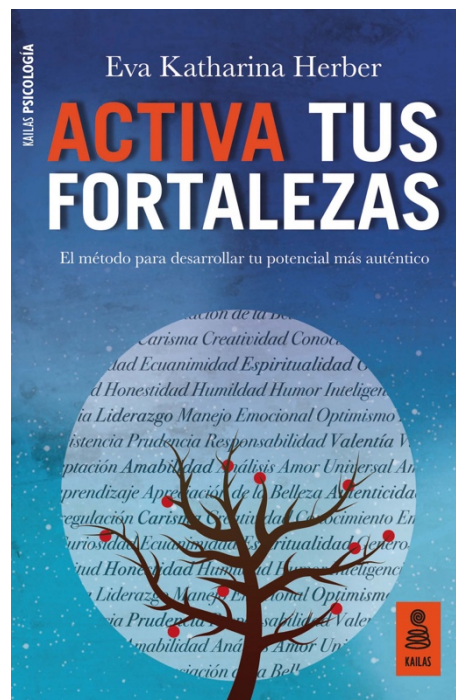
Con frecuencia, la respuesta es no. Dedicamos más tiempo y esfuerzo en detectar y arreglar nuestras debilidades que en fomentar nuestros puntos fuertes, carecemos de estrategias prácticas para enfrentarnos a las complejidades de la vida.

Eva Herber convierte *Activa tus fortalezas* en un método pionero e imprescindible para todas las personas que quieren aprovechar sus posibilidades y expresar su esencia con alegría, creatividad y sabiduría.

Eva Katharina Herber es psicóloga clínica, experta en Psicología Positiva, coach, formadora y docente universitaria. Lleva más de diez años ejerciendo su trabajo en la intersección de la Psicología Clínica, la Psicología Positiva y el Coaching de Fortalezas, refinando y desarrollando las propuestas científicas de estos campos para convertirlas en aplicaciones prácticas que funcionan en la vida real. Es colaboradora habitual del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), IE Business School, IE University (IEU) y la consultora internacional de bienestar laboral Langley Group. Forma parte del equipo clínico y coaching de SINEWS MTI. Sus fortalezas principales son la Vitalidad, la Curiosidad, el Optimismo y la Aceptación. Para más información, consulte: [www.evakatharinaherber.com](http://www.evakatharinaherber.com) y [www.fortalezasenaccion.es](http://www.fortalezasenaccion.es)



[prensa@kailas.es](mailto:prensa@kailas.es) | 91 140 07 40



ISBN: 9788417248970

PVP: 19,90€ (19,13€ s/IVA)

Pub.: 10 marzo 2021

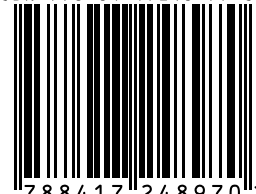
Thema/BIC: JM

336 páginas

Enc.: Rústica con solapas

Tamaño: 15x23 cm

ISBN 978-84-17248-97-0



9 788417 248970 >



Obras relacionadas

El poder del ahora

La auténtica felicidad