‘¿Quién COÑO soy?’. El libro que está arrasando en Amazon

Actualidad Empresarial | 16/02/2024 | 00:00

1 de cada 4 personas padecen enfermedades de salud mental.

Cada día se quitan la vida en España una media de 11 personas. Lo cual supone un incremento de un 128 % en los últimos 40 años.

La ansiedad es considerada la nueva pandemia del siglo XXI.

La soledad se ha convertido en uno de los problemas más relevantes de la sociedad actual española.

Y todos estos son titulares reales que ponen de manifiesto la necesidad de priorizar el cuidado de la salud mental.

Además de acudir a terapia, hay herramientas que pueden ayudar durante dicho proceso de sanación mental y espiritual. Razón por la cual, se ha disparado la venta de libros de autoayuda y desarrollo personal en los últimos años.

Un claro ejemplo es el nuevo libro: ¿Quién coño soy?: el guía que necesitas para aprender a quererte, escrito por la actriz e influencer Corina Randazzo que ya se ha convertido en un best seller en Amazon.

En esta fantástica obra, Corina Randazzo narra su proceso de crecimiento y transformación personal. Un proceso que comenzó en el momento en el que la autora se hizo esa pregunta: «¿Quién COÑO soy?». Una guía de acompañamiento para aquellas personas que buscan conocerse, priorizarse y conseguir un cambio en sus vidas.

Corina Randazzo: una artista con historia

Corina Randazzo se ha convertido en un referente en el sector de la salud, bienestar y desarrollo personal. Como empresaria y creadora de contenido, cuenta con más de medio millón de seguidores en su cuenta de Instagram, @corinarandazzo, a través del cual comparte sus historias, reflexiones y vivencias personales, fomentando el autocuidado a través de un estilo de

vida consciente, con propósito y basado en el cuidado del cuerpo, mente y alma.

Su cercanía, naturalidad, seguridad y confianza en una misma son sus principales valores y el motivo de su gran impacto social.

En su faceta más emprendedora, Corina ha desarrollado proyectos personales, como “CORZZOfit” y “Of Demand Agency”.

Pero, antes de llegar a donde está, tuvo que atravesar varios obstáculos: problemas económicos, rupturas de pareja, falta de autoestima y de confianza en sí misma, etc. que la llevaron a adentrarse en el mundo del autocuidado y del desarrollo personal.

¿Quién COÑO soy?: La guía que necesitas para aprender a quererte es su primer libro y ya ha sido número 1 en ventas en Amazon estas navidades. En este libro, no solo cuenta su historia personal…

El nuevo libro de Corina Randazzo: ¿Quién coño soy?

Tras un viaje de vida lleno de altos y bajos, Corina Randazzo encontró la inspiración necesaria para escribir su libro “¿Quién coño soy?”. Se trata de un texto de autoayuda y crecimiento personal que va más allá de una narración de anécdotas. Se ofrece una guía práctica en el que la autora comparte todas las herramientas que le ayudaron a pasar de sentirse perdida, sola e incomprendida, a conocerse mejor, saber quién realmente es, qué quiere y sobre todo, cómo quererse bien.

Con un tono directo, claro y cercano, Corina aborda temas como la autoaceptación, haciendo énfasis en lo importante que es enfrentar dolores emocionales ignorados, así como desprenderse de creencias limitantes, eliminar miedos e inseguridades, aprender a quererse y priorizarse y sobre todo, a descubrir quién realmente somos.

En definitiva, una lectura que puede ser considerada como un acompañamiento terapéutico en el que las personas encontrarán debates, ejercicios reflexivos y otras actividades para mejorar su autoestima, confianza, y sobre todo, para conocerse un poco mejor y quererse bien. Un viaje hacia uno mismo en el que la autora advierte que no será un camino de rosas, pero sí un viaje que valdrá la pena.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/229702-quien-cono-soy-el-libro-que-esta-arrasando-en-amazon.htm