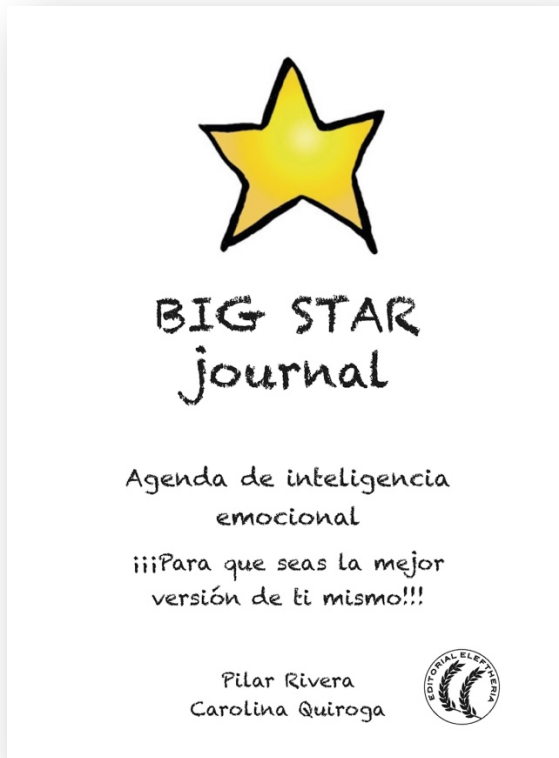


***BIG STAR journal***  
***Agenda de inteligencia emocional***  
**de Pilar Rivera y Carolina Quiroga**



**Pilar Rivera** es licenciada en Psicología Clínica por la Universidad Pontificia de Comillas. Cuenta con una amplia experiencia en el campo de la inteligencia emocional infantil y, en especial, en la expresión de las emociones a través del arte y el juego.

**Carolina Quiroga** es coach certificada por IE Business School y experta en inteligencia emocional. Es una apasionada del cambio, la creatividad y los retos. Estudió un MBA en IE Business School, ha vivido en 6 países, es licenciada en Traducción e interpretación y habla 4 idiomas.

#### EL LIBRO:

**BIG STAR JOURNAL** es una agenda perpetua de Inteligencia Emocional.

Esta agenda es una herramienta sencilla pero infalible para desarrollar la Inteligencia Emocional en unos minutos al día. Mediante poderosas preguntas, de una manera fácil y casi sin darte cuenta, obtendrás claridad y una actitud ganadora ante la vida durante los 12 meses del año.

En manos de niños, es una herramienta perfecta para crecer con más conciencia emocional, dotándoles de herramientas personales que van a necesitar para afrontar el resto de su vida.

En manos de adultos, es una oportunidad para conectarse con uno mismo y vivir una vida plena y en coherencia.

Utilizando esta agenda puedes ser más feliz y contribuirás a que los demás lo sean.

**Contenido:** ¿Quién soy yo? ¿Cómo me siento? ¿Qué hago con lo que siento? Mis metas. Los demás. Mis hábitos saludables. Mis valores. Mis miedos. Mis creencias. ¿Sé decir que no? Cuando me equivoco, aprendo. Me doy las gracias por...

**CLAVE:** Herramienta imprescindible para sentirse bien con uno mismo. El mejor regalo.