

RECOMENDACIÓN DE LIBROS Y PODCAST DÍA DEL AMOR Y DE LA AMISTAD



Este mes del amor y la amistad hemos seleccionado **podcasts que puedes escuchar desde tu celular y computadora**, de temas sobre el amor, amistad, cómo mejorar tus relaciones, cómo superar una ruptura y mucho más, que te serán tan útiles que **ya no podrás vivir sin tus auriculares**.

Podcasts:



Se regalan dudas:

Cada martes Lety Sahagún y Ashley Frangie, invitan a expertos y amigos que comparten historias con las que muchos se pueden sentir identificados. Hablan sobre temas tabúes, pero sin prejuicios, invitándote a cuestionar todas tus creencias, ¿Qué es el amor?, ¿Por qué creemos lo que creemos?, ¿Qué alternativas hay?, ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos?, ¿Cómo tomar decisiones informadas? Coexistir para vivir más intensamente sin dejar de crecer.



Ve a terapia:

Ve a Terapia es un espacio para hablar de las emociones que tanto nos mueven y tanto nos cambian. Nathalia Molina, su presentadora, es psicóloga, feminista y mexicana, y este podcast surge de la necesidad de un espacio para ser escuchados de manera segura, libre de juicios, justo como la terapia misma.

Si buscas conocer más sobre el tema, tenemos un texto que te mostrará tips de cómo llevar relaciones duraderas y de como crear amistades en la vida adulta.

Regalate este año la oportunidad de vivir más experiencias acompañado.

Visita nuestra página en la sección:

<<Cuerpo, Mente y Espíritu>>

y nutre de amor y amistad cada día de tu vida.