



Despertando

Ashley Frangie, Lety Sahagún

5 minutos al día para alcanzar tu mejor versión

5 minutos al día para alcanzar tu mejor versión

Lety Sahagún y Ashley Frangie, las voces de *Se Regalan Dudas* —uno de los podcasts más escuchados de habla hispana—, han creado *Despertando* para ayudarte a darle una intención a tu día y conectar contigo, ¡en tan solo 5 minutos!

En estas páginas hallarás herramientas, reflexiones, frases y ejercicios que te ayudarán a descubrir la mejor versión de ti. En cada capítulo encontrarás la guía para conectar con el amor propio, alcanzar tu bienestar, crear nuevos hábitos que te ayudarán a crecer y mejorar tus relaciones.

Fecha de publicación:

24/09/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

Ashley Frangie

Lety Sahagún y Ashley Frangie nos han enseñado que «estamos siempre a una duda de encontrarlo todo». En 2018 crearon *Se Regalan Dudas*, el podcast con el que reinventaron sus vidas y el mundo del *podcasting* en español. Con la finalidad de seguir creando contenido que dé espacio a voces y a historias que nos representen y conecten, fundaron Dudas Media, una productora enfocada en proyectos que buscan abrir espacios seguros para construir una sociedad más consciente, despierta y presente. En 2020 lanzaron *Despertando* y *Durmiendo*, los cuales encabezan las listas de popularidad de podcast de México y toda América Latina.

Lety Sahagún

Lety Sahagún y Ashley Frangie nos han enseñado que «estamos siempre a una duda de encontrarlo todo». En 2018 crearon Se Regalan Dudas, el pódcast con el que reinventaron sus vidas y el mundo del *podcasting* en español. Con la finalidad de seguir creando contenido que dé espacio a voces y a historias que nos representen y conecten, fundaron Dudas Media, una productora enfocada en proyectos que buscan abrir espacios seguros para construir una sociedad más consciente, despierta y presente. En 2020 lanzaron Despertando y Durmiendo, los cuales encabezan las listas de popularidad de pódcast de México y toda América Latina.