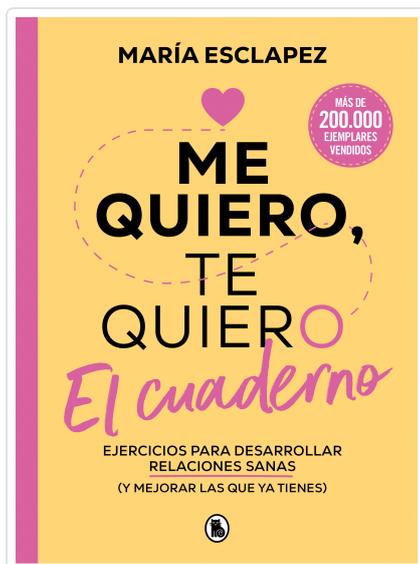


ME QUIERO, TE QUIERO. EL CUADERNO



Esclapez, María

SINOPSIS

UN CUADERNO DE EJERCICIOS BASADO EN EL ÉXITO ME QUIERO, TE QUIERO PARA APRENDER A QUERER Y QUERERTE CON LA AYUDA DE MARÍA ESCLAPEZ. "El amor verdadero no se encuentra, se construye". Ni el amor propio, ni el amor hacia los demás. Y ahora puedes empezar a hacerlo con este cuaderno. Tanto si ya te has inspirado con los libros de María Esclapez, has hecho de Me quiero, te quiero tu manual de relaciones o de Tú eres tu lugar seguro tu libro de cabecera de autocuidado, como si llegas por primera vez a los libros de la autora, este workbook es para ti. Un cuadernillo de psicología donde encontrarás diferentes ejercicios guiados por la autora para aliviar tu malestar, potenciar tu autoestima, conocerte mejor y cuidar de tu salud mental de la mano de la psicóloga del momento. Inspirado en la teoría de Me quiero, te quiero, este cuaderno combina teoría y práctica e incluye ejercicios y propuestas entretenidas, frescas y motivadoras para trabajar en ti mismx y en tus relaciones. En la primera parte, "ME QUIERO", encontrarás material para trabajar en ti mismo/a, con propuestas de autoconocimiento, trabajo personal, desarrollo de la autoestima y la autopercepción... En la segunda parte, "TE QUIERO", aprenderás cómo potenciar tus relaciones personales (ya sean de pareja, de amistad...) a través de recursos prácticos de resolución de conflictos, estrategias de comunicación, ejercicios para fortalecer vuestros vínculos... Nunca es tarde para trabajar en ti. ¡Hazlo ahora con María Esclapez! ¿Qué encontrarás en este libro? -Tests de autoconocimiento, como, "La escala de autoestima de Rosenberg" o "El test de María Esclapez", para identificar antes de nada cuánto te quieres y saber de dónde partes. -Ejercicios para trabajar en la relación contigo mismx y comenzar a hablarte y tratarte con cariño, practicar la introspección, trabajar tu autoconcepto, aprender a valorar tus logros, motivarte, fijarte metas y objetivos, gestionar la autoexigencia... -Ejercicios de pareja para fortalecer vuestro vínculo, la comunicación asertiva, aprender a gesti...



Editorial	BRUGUERA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788402429582
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	260x190x11 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/05/2024