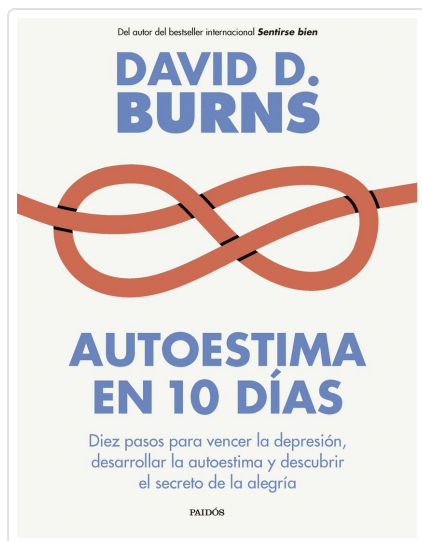


AUTOESTIMA EN 10 DÍAS



Burns, David D.

SINOPSIS

Recuperamos Autoestima en 10 días, un revolucionario método para vencer la depresión y desarrollar una autoestima a largo plazo sin necesidad de recurrir a terapias agotadoras ni antidepresivos. En Autoestima en 10 días, el doctor David Burns nos presenta los métodos innovadores, sencillos y compasivos que han ayudado a cientos de miles de personas a identificar las causas de sus bajadas de ánimo y a desarrollar una perspectiva más positiva de la vida.

¿Te despiertas por las mañanas temiendo afrontar el día? ¿Te sientes insatisfecho por lo que has conseguido en la vida? ¿Anhelas tener una mayor autoestima y capacidad para disfrutar de las pequeñas cosas?

Para evitar estas situaciones sin necesidad de recurrir a fármacos o a prolongadas y fatigosas terapias, el reconocido psiquiatra Burns ha desarrollado un revolucionario método basado en sus investigaciones científicas en el que aprenderemos que:

Sentimos lo que pensamos: los sentimientos negativos como la culpa, la ira y la depresión no son el resultado de las cosas malas que nos suceden, sino de la forma en que las percibimos.

Podemos cambiar la forma en que nos sentimos descubriendo qué nos hace sentir de esa manera y aprendiendo a mejorar nuestra actitud ante ello.

Podemos disfrutar de nuestra vida y descubrir los secretos para una mayor felicidad, productividad e intimidad.

Autoestima en 10 días ofrece poderosas herramientas que brindan esperanza y sanación en un programa cuyo éxito ha quedado más que demostrado. Con sentido común y los ejercicios que nos propone el doctor Burns, alcanzaremos el bienestar que nos merecemos en tan solo 10 sencillos pasos....



Editorial	PAIDOS
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788449343766
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	245x188x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	26,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/04/2025