

# AUTOESTIMA PUNK



Amat, Victor

## SINOPSIS

Tras el éxito de Psicología punk, llega el segundo asalto: cómo acabar de una vez por todas con la autoestima happy flower. Lo más arriesgado del mundo no es hacer una expedición a la Antártida en chancletas. ¿Sabes qué es? Contar de manera sencilla el asunto más complejo del mundo: tu mente. Lo que quiero es llegar al final de mis días pensando que mi vida tampoco estuvo tan mal, y, tras veinticinco años de psicólogo, tengo algunas ideas interesantes para lograrlo. Para ello, te hablaré de Laura y su psicóloga ultratóxica; de Leandro, el músico desastre; de la tesis doctoral de Albert; de María y sus atracones; del virus de Luisa, y de muchas otras historias más. Con Autoestima punk, voy a ayudarte a organizar el desván que tienes en tu cabeza. Deja de comprar humo. Por fin, apañar tu autoestima y caerte mejor sin rollos lacrimógenos es posible....



Editorial	B DE BOLSILLO
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788413149387
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	190x125x16 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/07/2025