

ME DOY PERMISO



George James

SINOPSIS

Deja de pedir permiso y vuelve a confiar en ti. En un mundo que juzga rápido y exige perfección, atreverse no siempre es fácil. El miedo al fracaso, el perfeccionismo o la falta de confianza pueden paralizarnos y alejarnos de oportunidades extraordinarias. Pero no tiene por qué ser así. George James, terapeuta y divulgador, nos invita a poner nombre a los obstáculos que nos frenan para combatirlos y avanzar a nuestro ritmo. Con herramientas prácticas, ejemplos reales y reflexiones profundas, esta guía te ayudará a romper las barreras que has construido a tu alrededor, deshacerte de las creencias que te limitan y vivir la vida que siempre has imaginado. Porque la vida empieza cuando dejas de pedir permiso. ¿Qué encontrarás en este libro? - Un enfoque cercano y sin juicios para entender de dónde vienen tus bloqueos, miedos y dudas, y empezar a mirarte con más compasión. - Herramientas prácticas y ejercicios sencillos para dejar de autosabotearte, ganar confianza y tomar decisiones desde un lugar más consciente. - Ejemplos reales y situaciones cotidianas en las que te reconocerás y que te ayudarán a aplicar lo aprendido en tu día a día. - Una invitación a avanzar a tu ritmo, soltar la autoexigencia y empezar a construirla vida que te mereces....



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788402430625
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2026