

ME MIRO, ME VEO, ME QUIERO



CARULLA-ROIG, MARTA

SINOPSIS

Aprende a mirarte sin filtros y a quererte sin condiciones. ¿Alguna vez has sentido que no encajas? ¿Que tu cuerpo cambia demasiado rápido, que te comparas con otras personas o que hay demasiadas reglas sobre cómo deberías ser? Crecer puede estar lleno de preguntas. Este libro te ayudará a entender de dónde vienen muchas de ellas y a mirar con otros ojos los mensajes que recibes cada día sobre la apariencia, la belleza o el éxito. A través de ejemplos, historias y actividades, descubrirás que no tienes que ser perfecto para sentirte bien contigo mismo. Aprenderás a reconocer las comparaciones, a cuestionar las ideas que te hacen daño y a tratarte con más respeto y amabilidad. Porque tu valor no depende de tu aspecto. Porque no existe una única manera correcta de ser. Y porque aprender a mirarte con cariño puede cambiar muchas cosas. En estas páginas descubrirás...

* Claves para fortalecer tu autoestima y tu confianza. * Recursos para gestionar las comparaciones y la presión social. * Actividades para conocerte mejor y relacionarte contigo con más amabilidad....



Editorial	MOLINO
Materia	[YXD] INFANTIL / JUVENIL, CUESTIONES PERSONALES Y SOCIALES:
	AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA
EAN	9788427255883
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	160
Tamaño	150x195x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	15,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/09/2026