

AUTOESTIMA PARA DUMMIES



SMITH, S. RENEE / HARTE, VIVIAN

SINOPSIS

+Piensas que ya va siendo hora de tener un poco más de autoestima? No eres el único. Es el momento de conocer a ese crítico que llevas dentro, descubrir como tu forma de pensar condiciona tu autoestima y darte cuenta de la imagen distorsionada que tienes de ti mismo. Haz las paces con el perfeccionista que llevas dentro, gestiona esa voz interior tan negativa y comienza a cuidarte para ser feliz. Así podrás conocer las ventajas de tener un buen nivel de autoestima y aprender a derribar esas barreras internas que te impiden tener éxito en tus relaciones personales y profesionales. Escrito por dos expertas en la materia y repleto de consejos prácticos y accesibles, Autoestima para Dummies te ofrece un método directo e innovador que te ayudará a identificar las causas de la baja autoestima, cambiar tu forma de pensar y actuar con mucha más confianza. ...



Editorial	CEAC
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788432904677
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x0x mm.
Peso	316
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/10/2018

Títulos relacionados



COCINA EN MENOS DE 10 MINUTOS PARA DUMMIES
LARAISSON, EMILIE



COCINA VEGETARIANA PARA DUMMIES
LARAISSON, EMILIE



SOPAS Y CREMAS PARA DUMMIES
LARAISSON, EMILIE