

# SE AMABLE CONTIGO MISMO



NEFF, KRISTIN

## SINOPSIS

La búsqueda incansable de una autoestima sana se ha convertido en una religión tiránica. Nuestra cultura ultra competitiva nos indica que tenemos que estar por encima de la media para sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre hay alguien más atractivo, más brillante o más inteligente. Por suerte, existe una alternativa a la autoestima y muchos expertos consideran que representa un camino mejor y más eficaz hacia la felicidad: la compasión hacia uno mismo. La investigación llevada a cabo por Kristin Neff y otros importantes psicólogos indica que las personas que se muestran compasivas con sus fracasos y sus imperfecciones disfrutan de un mayor bienestar que aquellas que se juzgan a sí mismas continuamente. ...



Editorial	PAIDOS
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788449331985
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	155x0x mm.
Peso	484
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/03/2016

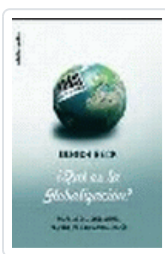
## Títulos relacionados



COLESTEROL (HARVARD MEDICAL SCHOOL)  
FREEMAN, M



MEMORIA (HARVARD MEDICAL SCHOOL)  
NELSON, A



QUE ES LA GLOBALIZACION?



CREATIVIDAD DE BONO, E.