

LÍBRATE DEL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

LÍBRATE DEL SÍNDROME DEL **IMPOSTOR**

Deja de pensar en exceso,
libérate de la duda y la ansiedad
y abraza a tu verdadero ser.

SERENA CHOO



Editorial	KITAERU
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9788410428256
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	292
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/09/2025

CHOO, SERENA

SINOPSIS

Si quieras desarrollar una confianza duradera, dejar de sentirte como un fraude y desbloquear tu verdadero potencial, este libro-taller es para ti. Incluye recursos que te ayudarán a reconocer tu verdadero ser y fortalecerte en el proceso. ¿Te identificas con alguna de estas situaciones?* Sabes intelectualmente que eres capaz y apparentas confianza ante los demás, pero en el fondo, sientes inseguridad y ansiedad.* Sueles callarte en las reuniones, evitar compartir tus ideas o dejar pasar oportunidades porque dudas de tu propio valor.* La ansiedad de rendimiento no te da tregua y te preocupas incluso por los errores más nimios.* Te cuesta creer en los elogios de los demás y temes que descubran que no eres tan bueno como piensan.* Restas importancia a los comentarios positivos, atribuyéndolos a la suerte o a factores externos, en lugar de reconocer tu propio mérito.* Te preguntas cómo otros avanzan mientras tú te sientes estancado, frustrado y avergonzado por no ser la persona de éxito que sabes que podrías ser.

* Sientes como si estuvieras siempre improvisando y fingiendo y desecharías que tu mente dejara de jugar en tu contra. Estos son síntomas comunes del síndrome del impostor. Pero lo que realmente importa no es la etiqueta, sino tú: tu tranquilidad, tu confianza, tu éxito y tu verdadera identidad. Si estás listo para dejar de esforzarte todo el tiempo y sentirte frustrado, sigue leyendo. Este libro-taller es como un curso personalizado, con 23 ejercicios y herramientas, que te ayudarán a tomar las riendas de tus pensamientos automáticos, dejar de sobreanalizar y empezar a usar el verdadero poder de tus emociones para romper con tus espirales negativas....