Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor: **Precio:** $160.00

Editorial: **Año:** 2006

Tema: **Edición:** 1/ª

Sinopsis **ISBN:** 9688530921

CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA constituye una guía para lograr, paso a paso, fortalecer el sentimiento de la propia valía.
Ofrece técnicas simples que podemos practicar hoy, esta semana, este mes, si queremos transformar de manera radical nuestro modo de pensar y sentir con respecto a nosotros mismos y, por lo tanto, nuestro modo de vivir.
En una época de desafíos y presiones crecientes, es muy importante centrarse en sí mismo y afrontar la vida con confianza y optimismo. Si ésta es su meta, CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA le enseñará a:

- Liberarse de conceptos negativos sobre usted mismo y de sus conductas autodestructivas.
- Reconocer qué no es la autoestima.
- Liberarse de la culpa.
- Vivir aceptándose.
- Ser auténtico en sus relaciones.
- Hacerse responsable de su propia felicidad y dejar de culpar a los otros y al mundo.
- Derribar barreras internas para obtener éxito en el trabajo y en el amor.
- Vivir activamente.
- Fomentar la autoestima de los otros.
- Hallar el coraje de amarse como persona y comprender que ése es su derecho.

Teléfonos: 55 44 73 40 y 55 44 72 91

www.libreriabonilla.com.mx