Título:

Autor:

Precio: $130.00

Editorial:

Año: 1998

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9789688534304

La autoestima consiste en estar dispuestos a vernos a nosotros mismos como seres capaces de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y como personas merecedoras de felicidad. En este libro, el psicoterapeuta Nathaniel Branden explica historias personales y revelaciones íntimas de mujeres que, tras luchar por su autoestima, se han transformado y han construido vidas fuertes, llenas de energía y motivación. Pero La autoestima de la mujer es también una guía que ayuda a poner en práctica seis virtudes esenciales: la autoconciencia, la autoaceptación, la autorresponsabilidad, la autoafirmación, la determinación y la integridad personal. Además, revela el modo en que las mujeres pueden cultivar esas virtudes básicas para alcanzar su pleno potencial y adoptar estrategias efectivas que ayuden a resolver problemas muy comunes pero también frustrantes, desde convencer a los miembros de la familia para que colaboren en las tareas domésticas hasta poner fin a los comentarios sarcásticos de un compañero sentimental, pasando por superar la indecisión o hablar sobre nuestras vulnerabilidades con las personas más cercanas a nosotras.

En La autoestima de la mujer, Branden ofrece un examen revelador de las cuestiones que afectan especialmente a las mujeres, desmitifica las creencias clásicas sobre el amor romántico o el concepto de éxito y nos recuerda que la autoestima no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.