Título:

Autor: **Precio:** $220.00

Editorial: **Año:** 2001

Tema: **Edición:** 1ª

Sinopsis **ISBN:** 9788449310416

La confianza en uno mismo es un elemento indispensable para enfrentarse a los retos de la vida cotidiana, pues aporta un sentimiento de seguridad interior esencial para alcanzar la plenitud.
Con esta guía práctica, el lector aprenderá a confiar en sí mismo y a alcanzar objetivos como éstos:

·Expresar mejor sus opiniones o sentimientos, y actuar de acuerdo con sus ideas.
·Liberar la mente de los pensamientos que deforman su percepción de la realidad y generan conductas de fracaso.
·Liberar el cuerpo de cualquier tipo de emoción negativa.
·Definir su relación con los demás y entender mejor qué papel desempeña para su cónyuge, sus hijos, sus padres, sus compañeros...

Se trata de una obra, pues, que se fundamenta en las teorías del desarrollo personal más actuales y eficaces, con el fin de proporcionarle los medios necesarios para que usted se sienta bien con su propia vida.