Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Editorial:

Tema:

Sinopsis

Precio: $240.00

Año: 1990

Edición: 1ª

ISBN: 9788475096254

¿Le ponen nervioso ciertas reuniones sociales? ¿Se encuentra a disgusto en las fiestas? ¿Le cuesta empezar una conversación, aunque se encuentre en compañía de un reducido grupo de amigos?
Si la respuesta es sí, éste es su libro, porque en él se aclaran cosas que a usted le convendría conocer. Por ejemplo:

- La timidez es sólo una reacción emocional temporal, que se presenta en el enfrentamiento con personas o situaciones desconocidas.
- Algunas personas tienen una predisposición genética a la timidez.
- La gente tímida no es poco sociable, sino que se exige mucho a sí misma.
- Y lo importante: la timidez puede vencerse.

El doctor Jonathan Cheek ha investigado todas las facetas de la timidez y ha desarrollado innovadoras estrategias para poder superarla. Por ello, mediante consejos prácticos y técnicas de relajación, CÓMO VENCER LA TIMIDEZ le ayudará a comprenderse a sí mismo y aprender a vivir y amar de una manera plena, rodeado de amigos y gozando realmente de la compañía de las demás personas.