

CÓMO DESARROLLAR TU AUTOESTIMA

MANUAL PARA GANAR CONFIANZA,
QUERERTE UN POCO MÁS Y
COMPRENDER TUS ACCIONES Y
SENTIMIENTOS

Rodríguez, Nora

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475562698

Páginas: 168

Dimensiones: 13,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,60 €

Coleccion: Luna creciente



SINOPSIS

La autoestima es el pilar en el que descansan el éxito, la felicidad e incluso la salud del cuerpo y la mente. Este libro recoge las técnicas más efectivas para ganar seguridad, confianza y optimismo.

Para elevar la autoestima es esencial conocerte a ti misma, aceptarte y trabajar los aspectos de tu personalidad que limitan tu crecimiento. Tú eres lo más importante del mundo, no puedes ayudar a los demás si antes no te ayudas a ti misma.