

# Descargar Autoestima automática Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Silvia Congost Provensal



Descargar o leer en línea Autoestima automática Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Silvia Congost Provensal, Si analizamos la mayoría de los problemas psicológicos que nos causan inseguridad, estrés e incluso depresión, comprobaremos que tienen su base en una falta de autoestima. Tener una buena autoestima no es creernos mejor que los demás o mostrarnos más seguros al defender nuestras posiciones o intereses, sino que se basa en creer que tenemos las habilidades y los recursos necesarios para poder abordar con éxito los retos y desafíos que la vida nos plantea.

Este libro propone un método sencillo y eficaz para lograr mejorar nuestra autoestima, aprender a ser asertivos y poder desarrollar todo nuestro potencial. Con explicaciones claras, múltiples consejos e innumerables testimonios, la autora nos propone el camino para vivir una vida más plena y realizada....

<b>Title</b>	: Autoestima automática
<b>Author</b>	: Silvia Congost Provensal
<b>Categoría</b>	: Superación personal
<b>Publicación</b>	: 17/02/2015
<b>Editorial</b>	: Grupo Planeta
<b>Vendedor</b>	: Editorial Planeta, S.A.U.
<b>Páginas impresas</b>	: 192 páginas
<b>File Size</b>	: 703.64kB

[Descargar Autoestima automática Libro Gratis \(PDF ePub Mp3\) - Silvia Congost Provensal](#)

Descarga gratuita 