

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Como Mejorar Su Autoestima

**Autor:** Branden Nathaniel

**Precio:** \$160.00

**Editorial:**

**Año:** 2006

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9688530921

CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA constituye una guía para lograr, paso a paso, fortalecer el sentimiento de la propia valía.

Ofrece técnicas simples que podemos practicar hoy, esta semana, este mes, si queremos transformar de manera radical nuestro modo de pensar y sentir con respecto a nosotros mismos y, por lo tanto, nuestro modo de vivir.

En una época de desafíos y presiones crecientes, es muy importante centrarse en sí mismo y afrontar la vida con confianza y optimismo. Si ésta es su meta, CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA le enseñará a:

- Liberarse de conceptos negativos sobre usted mismo y de sus conductas autodestructivas.
- Reconocer qué no es la autoestima.
- Liberarse de la culpa.
- Vivir aceptándose.
- Ser auténtico en sus relaciones.
- Hacerse responsable de su propia felicidad y dejar de culpar a los otros y al mundo.
- Derribar barreras internas para obtener éxito en el trabajo y en el amor.
- Vivir activamente.
- Fomentar la autoestima de los otros.
- Hallar el coraje de amarse como persona y comprender que ése es su derecho.