

*Librería*  
***Bonilla y Asociados***  
*desde 1950*



**Título:** Como Actuar Con Seguridad

**Autor:** Stewart, Judith.

**Precio:** \$180.00

**Editorial:**

**Año:** 1989

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788475098463

A través de las aventuras de dos personajes de ficción que se encuentran constantemente en situaciones comprometidas -en las que tienen que escoger entre decir lo que verdaderamente piensan o bien recurrir a la agresividad irracional y su consiguiente sentimiento de culpa-, Judith Stewart nos enseña en este libro a decir no sin que nos sintamos culpables, a aceptar y responder adecuadamente a las críticas y las alusiones personales, e incluso a controlar de una manera constructiva la ansiedad y el resentimiento. La clave de todo ello es el control de nuestra autoestima, de nuestra capacidad de comunicación y de nuestro concepto de las relaciones personales.