

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Autoestima en 10 Días: Diez Pasos Para Vencer la Depresión, Desarrollar la Autoe

**Autor:** David D. Burns

**Precio:** Desconocido

**Editorial:**

**Año:** 2010

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788449324048

¿Se despierta por las mañanas horrorizado ante el día que le espera? ¿Se siente decepcionado por los logros alcanzados en su vida? ¿Ambiciona una mayor autoestima y más capacidad para disfrutar de las pequeñas cosas cotidianas? Si es así, el método revolucionario que presenta este libro le ayudará a superar sus peores estados anímicos sin necesidad de fármacos ni de largas y pesadas terapias. Lo único que debe hacer es acudir a su sentido común y seguir los consejos de uno de los más prestigiosos especialistas del mundo en problemas afectivos y relacionales. ¿Puede un libro de autoayuda lograr todo eso?, se preguntará usted. Para los escépticos, hay que decir que dos terceras partes de los lectores de sentirse bien, uno de los bestsellers clásicos del doctor Burns, experimentaron un alivio extraordinario en apenas cuatro semanas. Y a los tres años, no habían sufrido recaída alguna y seguían disfrutando del lado más positivo de la vida. Pues bien, este nuevo libro de Burns es otra poderosa herramienta que aportará esperanza y curación a todo aquel que sepa confiar en él.