

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Recupera Tu Autoestima

**Autor:** Hart Louise

**Precio:** Desconocido

**Editorial:**

**Año:** 1998

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788477206385

La autoestima es el sentimiento innato e incondicional del amor, seguridad y bienestar. Es nuestro derecho de nacimiento. Cuando nacimos éramos unos seres inocentes, veraces, confiados, abiertos, curiosos... Luego, con el inicio de las relaciones difíciles, los conflictos y las experiencias de la vida aprendimos a convertirnos en quienes realmente no somos. Nos adaptamos, nos protegimos y nos defendimos. Partiendo de la idea de que los seres humanos vivimos una metamorfosis invertida (nacemos bellas mariposas y nos vamos convirtiendo en feas orugas). La Dra. Hart nos propone recuperar la autoestima perdida y acceder a esas cualidades que todo ser humano posee: veracidad, confianza, curiosidad y creatividad. Esta transformación puede comenzar con un susurro casi imperceptible o con un grito desesperado: la vida nos llama a seguir adelante con nuevas sorpresas, regalos y oportunidades para el cambio, la vida nos invita a desplegar las alas y a volar hacia nuestro destino