

# AUTOESTIMA. VENZA A SU PEOR ENEMIGO



**MARC TOWERS**

## SINOPSIS

Cualesquiera que sean sus características físicas o emocionales, necesita aceptar aquello que ve en el espejo. En otras palabras, necesita una dosis saludable de autoestima. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros carece de la dosis diaria. Es por dicha razón por lo que se ha escrito este libro. Piense en el mismo como en una receta para adquirir la autoestima necesaria para tener una vida realmente feliz y productiva, tanto usted como todos aquellos que le rodean.

Para comenzar a construir su autoestima debe enfrentarse a sus sentimientos y emociones de una forma sincera. Aunque es un proceso que requiere tiempo, piense en ello como en una inversión para el futuro.

A través de técnicas y de ejercicios, este libro le mostrará cómo potenciar su autoestima y forjarse una imagen positiva de sí mismo. También explica cómo el establecer unas metas ayuda a centrar la energía sobre aquellas cosas de uno mismo que se quieren mejorar. Es decir, acentuar lo positivo y eliminar lo negativo. Con una autoestima baja, usted será su peor enemigo. Un sentido saludable del "yo" le permitirá convertirse en su mejor amigo, alguien en quien usted y los demás confíen, a quien respeten y admiren....



FUNDACION

**Editorial** CONFEMETAL - FC EDITORIAL

**Materia** Competencia empresarial

**Colección** FC EDITORIAL-rrhh y managemente

**EAN** 9788496169272

**Status** Disponible

**Páginas** 104

**Tamaño** 2300x1600x0 mm.

**Peso** 245

**Precio (Imp. inc.)** 11,90€

## Títulos relacionados



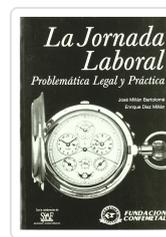
**GESTIÓN DE ACTIVOS EN EL SECTOR FERROVIARIO**  
VV.AA.



**EVITA LOS AGUJEROS NEGROS ¡COMO HACER REUNIONES EFICACES!**  
LOZANO PÉREZ, JOSÉ LUIS



**SELECCIÓN DE PERSONAL, LA**  
M<sup>º</sup> JOSÉ NEBOT



**JORNADA LABORAL, LA**  
SYAF