

image not found or type unknown



Autoestima automática

Silvia Congost

Fecha de publicación:
17/02/2015

La guía definitiva para aprender a creer en ti mismo y poder alcanzar todos los retos que te propongas

Sello Editorial:
Zenith

Si analizamos la mayoría de los problemas psicológicos que nos causan inseguridad, estrés e incluso depresión, comprobaremos que tienen su base en una falta de autoestima. Tener una buena autoestima no es creernos mejor que los demás o mostrarnos más seguros al defender nuestras posiciones o intereses, sino que se basa en creer que tenemos las habilidades y los recursos necesarios para poder abordar con éxito los retos y desafíos que la vida nos plantea.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Este libro propone un método sencillo y eficaz para lograr mejorar nuestra autoestima, aprender a ser asertivos y poder desarrollar todo nuestro potencial. Con explicaciones claras, múltiples consejos e innumerables testimonios, la autora nos propone el camino para vivir una vida más plena y realizada.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y conflictos de pareja. Tras haber sufrido personalmente una relación de dependencia emocional, su pasión es ayudar a otras personas a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos destructivos y construir relaciones de pareja sanas.

Es reconocida como conferenciante por el impacto de su discurso cuando habla de relaciones tóxicas y de dependencia emocional.

En la actualidad, ayuda a miles de personas, junto a su extenso equipo, con sesiones presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona y con sesiones *online* y grupos de autoestima.

Tiene cientos de miles de seguidores en las redes sociales y participa habitualmente en varios medios de comunicación.

Es autora de *Cuando amar demasiado es depender*, *Autoestima automática*, *Si duele no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas* y *Personas tóxicas*, todos publicados en Zenith.

Para más información:
www.silviacongost.com
www.facebook.com/silvia.congost
@silviacongost