

image not found or type unknown



Cómo mejorar su autoestima

Nathaniel Branden

Fecha de publicación:
14/01/2010

Ediciones Paidós prosigue la Biblioteca Nathaniel Branden, donde recuperará los libros más importantes del pionero en el estudio de la autoestima

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Cómo mejorar su autoestima, constituye una guía para lograr, paso a paso, fortalecer el sentimiento de la propia valía. Ofrece técnicas simples que podemos practicar hoy, esta semana, este mes, si queremos transformar de manera radical nuestro modo de pensar y sentir con respecto a nosotros mismos y, por lo tanto, nuestro modo de vivir. En una época de desafíos y presiones crecientes, es muy importante centrarse en sí mismo y afrontar la vida con confianza y optimismo. Si ésta es su meta, **CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA** le enseñará a: - Liberarse de conceptos negativos sobre usted mismo y de sus conductas autodestructivas. - Reconocer qué no es la autoestima. - Liberarse de la culpa. - Vivir aceptándose. - Ser auténtico en sus relaciones. - Hacerse responsable de su propia felicidad y dejar de culpar a los otros y al mundo. - Derribar barreras internas para obtener éxito en el trabajo y en el amor. - Vivir activamente. - Fomentar la autoestima de los otros. - Hallar el coraje de amarse como persona y comprender que ése es su derecho.

image not found or type unknown



Nathaniel Branden

Nathaniel Branden (Ontario, 1930 - 2014) psicoterapeuta canadiense especialista en la psicología de la autoestima.

Doctorado en Psicología por la Universidad de California, Branden ha escrito más de 20 libros y estuvo vinculado a la corriente objetivista de Ayn Rand, filósofa con la que Branden colaboró estrechamente, a lo largo de 18 años.