



Autoestima para vivir

Hermínia Gomà

¿Realmente confías en ti? ¿Estás desarrollando todo tu potencial? ¿Crees que tu actitud es la de una persona que cree en ella misma? ¿Te sientes feliz?.

Hermínia Gomà te ofrece las respuestas que te ayudarán a entender qué aspectos puedes cambiar, mejorar o potenciar para llegar a ser la persona confiada y segura que siempre has querido ser. Con este libro hallarás un espacio de autoconocimiento y reflexión acerca de lo que piensas, sientes y haces en tu vida. Con él te conocerás mejor y ganarás seguridad. Y, sobre todo, será una fuente de inspiración para tu día a día. Con explicaciones claras sobre los conceptos principales, actividades prácticas y cuestionarios, *Autoestima para vivir* te ayudará a descubrir y potenciar tu autoestima para alcanzar todos los objetivos que te propongas.

Fecha de publicación:
20/02/2018

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Hermínia Gomà

Hermínia Gomà es la fundadora y directora del Institut Gomà, una entidad con más de 15 años de antigüedad. Es coach personal y profesional, Profesora en el Departamento de Empresa de la Facultad de Economía y Empresa de la UAB, Licenciada en Psicología por la Universitat de Barcelona, Máster en Psicología de la Cognición y la Comunicación (UAB) y Directora y fundadora de la Escuela de Coaching Teleológico.