

image not found or type unknown



El pequeño libro del no

Susan Newman

Fecha de publicación:

21/01/2020

365 formas de decir «no» sin que nadie se moleste

Sello Editorial:

Alenta Editorial

¿Tienes problemas para decir «no»? ¿La gente siempre te pide favores? ¿Te preguntas cómo acabas enredado en cosas que en realidad no quieres hacer, con amigos o familiares, en el trabajo o incluso con vendedores?

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Rechazar a alguien rara vez es fácil. A menudo, es francamente incómodo. Pero decir constantemente «sí» causa ansiedad, enfado, estrés, arrepentimiento e impotencia. Susan Newman te da el poder para romper este mal hábito del sí con unas simples técnicas e ideas. Un libro repleto de investigaciones y escenarios que te descubren cómo decir «no» sin sentirte culpable.

Teléfono: 93 492 82 03

Email:

mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:

arioss@planeta.es

Susan Newman

Susan Newman es una psicóloga social y autora superventas de más de 15 libros de temas como las relaciones y la crianza de los hijos. Sus libros e investigaciones abarcan temas como la construcción de lazos familiares fuertes, las interacciones entre hijos adultos con sus padres y suegros o las dificultades de la conciliación familiar.