



# Autoestima automática

## Silvia Congost

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

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.

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.

### Fecha de publicación:

01/10/2020

### Sello Editorial:

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## Silvia Congost

**Silvia Congost** es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y relaciones de pareja. Tras haber sufrido en primera persona dependencia emocional, su pasión es ayudar a los demás a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos destructivos y construir relaciones de pareja sanas. Reconocida conferenciante, nunca deja indiferente con su discurso que invita a la reflexión y al autoconocimiento.

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 *Autoestima automática*, *Si duele, no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas*, *Personas tóxicas* y *¿Amor o adicción?*, edición ampliada y actualizada del libro *Cuando amar demasiado es depender*, todos publicados en Zenith.