



Fecha de publicación:
18/05/2022

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Confía en ti

Celia Ampel, Celia Ampel

Aprende creer en ti, aumenta tu autoestima y alcanza tus metas y tus deseos más auténticos.

La autoconfianza está directamente relacionada con el éxito que tenemos (o no) en ámbitos como el trabajo o las relaciones. Cuando dejamos de dudar y aprendemos a confiar en nuestras capacidades aparecen sentimientos positivos y se despierta una de las características más importantes para ser felices: la motivación.

Pero ¿qué es la confianza? ¿Por qué algunas personas la tienen y otras no?

Este libro te ayudará a superar la pasividad, el descreimiento y la desmotivación para atreverte a perseguir activamente tus metas y, además, conseguirlas. Repleto de recursos para aprender toda la verdad sobre la confianza, contiene:

- Un **programa de 5 pasos** para fomentar la aceptación, la atención plena y la autocompasión.
- Una guía para **evaluar nuestro nivel de autoconfianza** y determinar nuestro nivel de autoestima.
- **Ejercicios interactivos** que incluyen reflexiones, listas de verificación y cuestionarios para ayudarnos a internalizar fácilmente lecciones y conceptos.

Celia Ampel

Barbara Markway es doctora en Psicología con treinta años de experiencia clínica. Ha aparecido en programas de televisión y ha colaborado con medios como *The New York Times*, *The Washington Post*, *Real Simple* o *Business Insider*, entre otros.

Celia Ampel es una reconocida periodista que ha publicado en *Miami Herald*, *South Florida Business Journal*, *Daily Business Review* y otros medios.

Celia Ampel

Barbara Markway es doctora en Psicología con treinta años de experiencia clínica. Ha aparecido en programas de televisión y ha colaborado con medios como *The New York Times*, *The Washington Post*, *Real Simple* o *Business Insider*, entre otros.

Celia Ampel es una reconocida periodista que ha publicado en *Miami Herald*, *South Florida Business Journal*, *Daily Business Review* y otros medios.