



Trabaja tu autoestima

Christine Yarosh

Un poderoso cuaderno para fortalecer tu autoestima y potenciar tu crecimiento personal.

Un poderoso cuaderno para fortalecer tu autoestima y potenciar tu crecimiento personal.

Este cuaderno de trabajo, basado en la terapia cognitivo-conductual (TCC), está diseñado para fortalecer la autoestima a través de ejercicios prácticos. Escrito por una psicóloga experta, aprenderás a identificar y cambiar pensamientos limitantes, superar malos hábitos y mejorar tu autopercepción. Incluye ejercicios para reflexionar sobre tu nivel actual de autoestima, herramientas para eliminar creencias y comportamientos que obstaculizan tu confianza, y consejos para incorporar el autocuidado y la resiliencia en tu vida, promoviendo así tu bienestar a largo plazo.

Fecha de publicación:

07/05/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Christine Yarosh

Christine Yarosh nació y creció en Nueva York, pero reside en la Bahía de San Francisco. Ha dedicado gran parte de su vida adulta a poner en práctica el valor de estar al servicio de los demás. Con ese fin, ha trabajado en la psicología clínica, especializada en depresión, ansiedad y dolor crónico durante casi treinta años. También es profesora certificada en neuroplasticidad positiva. En la actualidad, se centra en la mejora del bienestar mental.