

editorial **K**airós

Field, Lynda

Autoestima para la mujer

En un mundo dominado por los hombres, la mujer todavía tiene que batallar para hacerse oír. Tanto en el trabajo como en el hogar o en las relaciones con los demás, la mujer encuentra obstáculos para su desarrollo personal y su autorrealización.

Estos obstáculos inciden en la autoestima. Pero, a su vez, el déficit de autoestima incrementa los obstáculos.

El presente libro, escrito con enorme claridad, enseña a romper este círculo vicioso. Las mujeres pueden averiguar cuáles son las creencias negativas sobre sí mismas, cambiarlas. Combinando un conjunto de técnicas especiales con un "Programa de cinco pasos para el cambio", Autoestima para la mujer propone un camino extraordinariamente eficaz para construir una genuina autoestima y, como consecuencia, adentrarse en la autorrealización.

Autoestima para la mujer es así un documento que apunta a:

- cómo afirmarse en el trabajo
- cómo tener éxito en el amor
- cómo romper los modelos adictivos de conducta
- cómo alcanzar la plenitud de las propias facultades
- cómo disfrutar de la maternidad.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	200
Tamaño	130x200x mm.
Peso	230
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472453906
PVP	12,00 €
PVP sin IVA	11,54 €



9788472453906