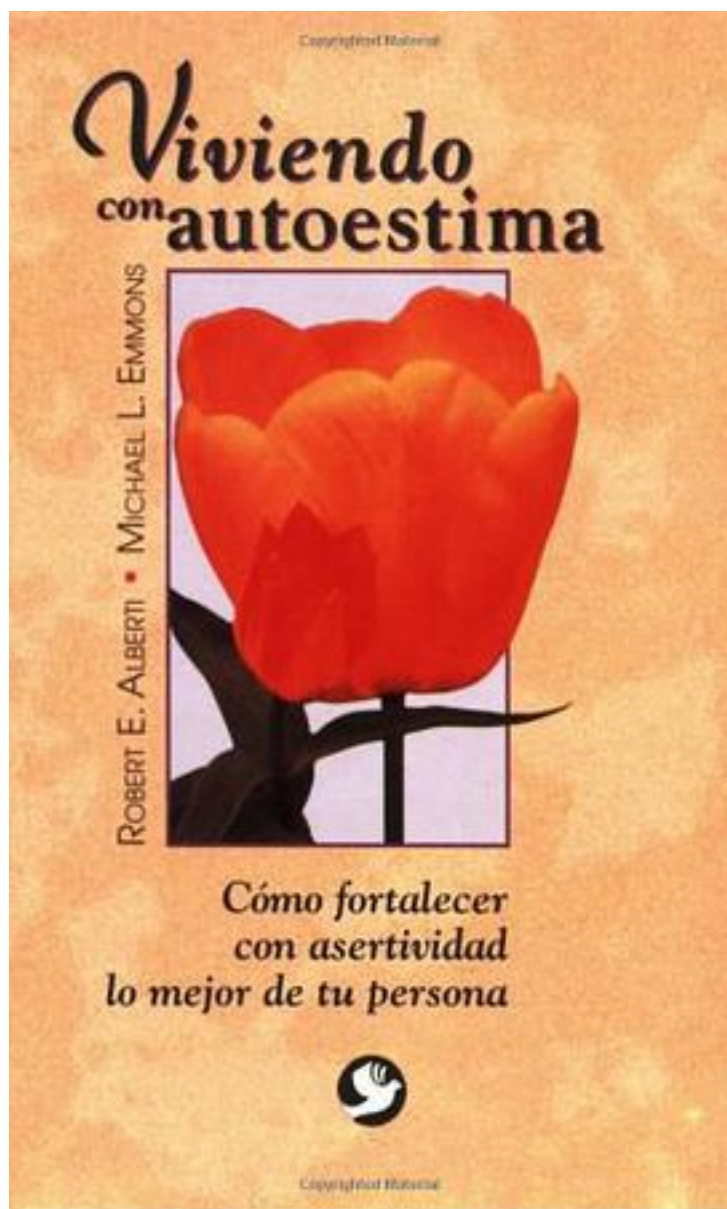


Viviendo con autoestima



[Viviendo con autoestima 下载链接1](#)

著者:Robert E. Alberti

出版者:Editorial Pax Mexico

出版时间:1999-01-01

装帧:Paperback

isbn:9789688604731

Guidance and support for people who lack confidence, have trouble maintaining relationships, or need to learn to defend themselves is provided in this time-tested guide to building self-esteem, protecting oneself from bullying or abuse, and making constructive use of anger. Realistic exercises are designed to be practiced in daily life, applied to struggles both small and large, and notably strengthen self-confidence and assertiveness. Una ayuda enorme para gente que se siente insegura, tiene dificultad en mantener relaciones positivas o necesita aprender como defenderse, este libro demuestra como adquirir seguridad en si mismo, proteger sus derechos, enfrentar y controlar el enojo y relacionarse con personas "dificiles." Los procedimientos descritos son realistas, practicos y han probado su eficacia.

作者介绍:

目录:

[Viviendo con autoestima_ 下载链接1](#)

标签

评论

[Viviendo con autoestima_ 下载链接1](#)

书评

[Viviendo con autoestima_ 下载链接1](#)