QUIERO APRENDER A QUERERME CON ASERTIVIDAD Nº 210



CASTANYER, OLGA

SINOPSIS

La Asertividad y la Autoestima están muy ligadas entre sí, no podrían existir la una sin la otra: ¿cómo hacernos respetar si no nos respetamos antes a nosotros mismos? ¿Y cómo respetarnos si no reclamamos a la vez el respeto de los demás? Si queremos emprender el camino hacia un bienestar auténtico, conseguir el fin último de todo ser humano, que es sentirse en paz y coherente consigo mismo, debemos tener en cuenta estas dos dimensiones: querer y respetar. La Autoestima nos proporciona cariño, respeto y confianza en nosotros mismos. No buscamos sentirnos por encima ni por debajo de nadie: queremos sentir que somos nosotros, emocionalmente independientes y con la seguridad de que nos cuidamos y protegemos. La Asertividad nos proporciona herramientas para transmitir a nuestro entorno esta coherencia y seguridad. Y tiene en cuenta en todo momento a los demás, reclamando un respeto hacia nosotros, pero respetando y valorando a la vez a la otra persona. Este libro te ofrece herramientas para conseguir respetarte y hacerte respetar, a la vez que respetas a los que te rodean. Olga Castanyer Mayer-Spiess es Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, Psicóloga Europea por la EFPA, terapeuta y directora del Gabinete Psicopedagógico SIJE. Desde hace 20 años se ha especializado en el tema de la Asertividad y la Autoestima, y su aplicación en el ámbito clínico y educativo. Sus dos pasiones, la psicoterapia y la literatura, quedan reflejadas en los numerosos artículos, colaboraciones y libros que ha escrito, entre los que destaca: "La asertividad: expresión de una sana autoestima" (Bilbao, 1997 - 40ª Edición). Dirige la colección Serendipity de la editorial Desclée De Brouwer. Actualmente se dedica a la práctica clínica, a impartir cursos y charlas en diversos ámbitos y a divulgar por diferentes medios cuestiones relacionadas con la Asertividad y la Autoestima. ...

Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	SERENDIPITY
EAN	9788433029546
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	140x210x6 mm.
Peso	132
Precio (Imp. inc.)	8,00€
Fecha de lanzamiento	16/01/2018

Títulos relacionados



Y A TI QUE TE MOTIVA? nº 249
OLGA CAÑIZARES;CRISTINA MIAJA



DIARIO DE UN ASOMBRO nº 17
GARCIA RUBIO, ANTONIO



DOMINAR LAS OBSESIONES nº 133
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTYN GARCIA-SAN



DISEÑA TU VIDA Nº 180
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA / MEJIAS GOMEZ,