



AUTOESTIMA



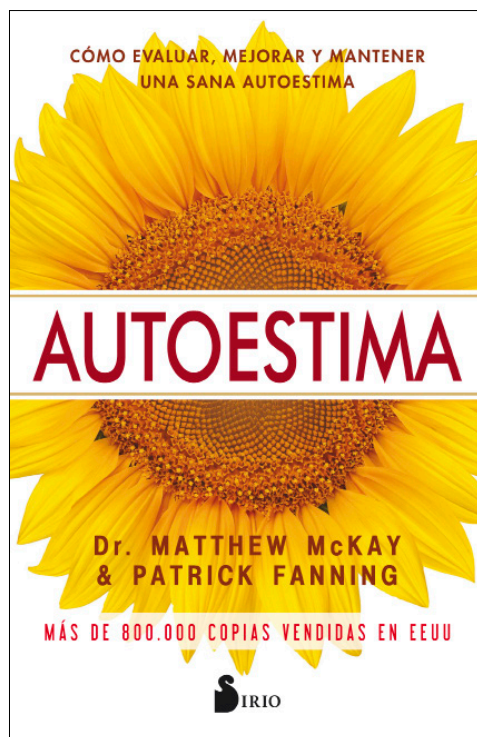
El autor

Matthew McKay (izquierda) es psicólogo clínico y profesor. Dirigió durante 25 años la organización comunitaria sin ánimo de lucro Haight Ashbury Psychological Services en San Francisco. En la actualidad dirige la Berkeley Cognitive Behavior Therapy Clinic.

Patrick Fanning es escritor profesional en el campo de la salud mental. Ha escrito ocho libros.



9 788417 030582



TÍTULO: Autoestima
AUTOR: Matthew McKay y Patrick Fanning
PVP: 14,95 €
P. SIN IVA: 14,38 €
FECHA: ENERO 2018

Nº PÁGS: 452
RÚSTICA
15 x 23 cm
PESO: 655 g
MATERIA: VS
ISBN: 9788417030582

Descripción

Si buscas formas positivas y efectivas de desarrollar un sano sentido de la autoestima, esta será tu guía de referencia. Es la cuarta edición del clásico más vendido de Matthew McKay, revisada y actualizada. Presenta una aplicación innovadora de la terapia de aceptación y compromiso para la autoestima y utiliza la terapia cognitiva conductual para crear un cambio positivo que nos ayude a prosperar. Además contiene nuevos capítulos sobre cómo cultivar la compasión, el perdón y el amor incondicional e información de vanguardia sobre la plasticidad cerebral y cómo el sueño, el ejercicio y la nutrición afectan a la autoestima.

Aprenderá cómo diferenciar entre la autoestima saludable y la no saludable, cómo descubrir y analizar declaraciones personales negativas, y cómo crear auto declaraciones nuevas, más objetivas y positivas para apoyar su autoestima.

CLAVES DE VENTA

- ✓ 4ª edición actualizada de este Bestseller, con 800.000 copias en EEUU.
- ✓ Contiene ejercicios de análisis, de autoevaluación y prácticas.
- ✓ Poderosas técnicas de visualización, consejos sobre cómo afrontar los errores, reaccionar a la crítica, inculcar autoestima a los niños, información sobre la plasticidad cerebral y nuevos capítulos sobre el perdón, la atención plena y cultivar la misericordia y la compasión.

Libros relacionados

