

lo y curación mental [Mental Healing and Sel

author: Frank Stone

2026-06

Synopsis

author	Frank Stone
readBy	Gonzalo Abad Cortes, Melina Gordijo
inLanguage	spanish

Si quieres descubrir una NUEVA forma de mejorar tu autoconfianza y la relación contigo mismo, sigue leyendo...

¿Estás cansado de probar guías para tu superación personal que siempre dicen lo mismo? ¿Es demasiado costoso o no tienes mucho tiempo para ir a un especialista? Este programa de desarrollo de autoestima va a funcionar de manera un poco diferente en comparación con algunos otros programas populares que existen. Por ejemplo, si bien puede ayudarlo a desarrollar su autoconfianza, el enfoque principal es ayudarlo a comprender los problemas que tiene consigo mismo.

Podrás aprender sobre:

- ¿Qué es la Autoestima?
- La Importancia de la Autoestima y de la Empatía
- Descubra sus Patrones de Pensamiento y los posibles Pensamientos Contraproducentes
- Explore las posibles razones de su Falta de Autoestima
- Mejore las Convicciones que tiene Sobre usted y Cambie las Palabras con las que se Describe
- Cómo tener Autocontrol en situaciones difíciles y con Personas que te Molestan
- Aprenda a Crear una Relación Saludable con las Personas
- Una Nueva Forma de Presentarte una Forma de Cambiar tu Vida

Incluso si nunca encontras la fórmula de autoestima y empatía en su vida, puede comprender el método para desarrollar su autoestima y empatía en solo una semana

¡No esperes más! Haga clic en el botón comprar ahora para obtener una copia!

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()