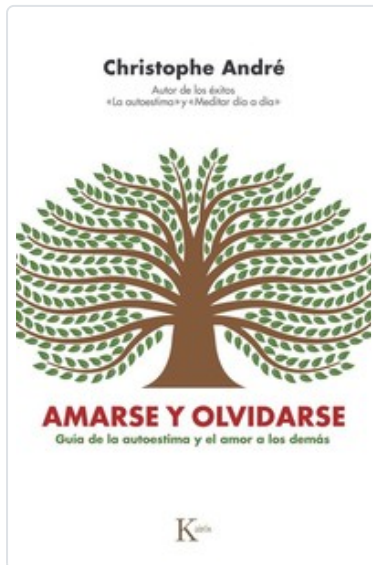


AMARSE Y OLVIDARSE. GUIA DE LA AUTOESTIMA Y EL AMOR A LOS D



ANDRE, CHRISTOPHE

SINOPSIS

Casi veinte años después de la publicación de su aclamado éxito *La autoestima*, Christophe André regresa con una reflexión profunda y renovada sobre este pilar psicológico esencial. Con un enfoque accesible y práctico, el autor nos invita a transformar nuestra autoestima en una presencia constante y sutil que nos permita vivir mejor con nosotros mismos, los demás y el mundo. «La autoestima no es solo cómo nos vemos o juzgamos, sino cómo nos tratamos. Debe ser una respiración para la mente: espontánea, natural y revitalizante. Algo que nos ayuda a vivir sin consumirnos en ella.» ...



Editorial	KAIROS (M)
Materia	LEVANTAMIENTO DE PESAS
Colección	KAIROS
EAN	9788411213448
Status	Disponible
Páginas	464
Tamaño	130x200x24 mm.
Peso	507
Precio (Imp. inc.)	24,00€
Fecha de lanzamiento	11/03/2025

Títulos relacionados

