

# TERMINA YA CON EL AUTOSABOTAJE. METODO DE LOS SIETE PERFILE



COIGNARD/ CHEVIGNE

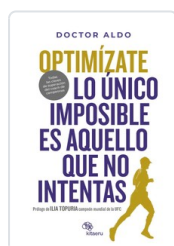
## SINOPSIS

¿Qué tipo de autosaboteador eres? Miedo al fracaso, falta de autoestima, comparaciones permanentes, estrés... Existen numerosas razones para autosabotearse, que difieren según tu perfil. Si eres un Buscaminas, sentirás una gran presión para ayudar a todo el mundo a tu alrededor, en detrimento de tus propias necesidades. Si tu perfil es más de Lamentador, alentarás una mentalidad de autocompasión y de victimización, lo que complicará tus interacciones sociales. ¿Pero qué pasaría si pudieras abandonar las sombras, percibir las trampas que te pones a ti mismo y superarlas? Esta guía, escrita por dos coaches en psicología positiva, te muestra todas las claves para ayudarte a salir de la espiral infernal de tu autosabotaje. Incluye: \* Un cuestionario para identificar el perfil de autosaboteador que te corresponde entre los siete que existen (Buscaminas, Lamentador, Negacionista, Criticón, Derrochador, Rompedor y Trolero). \* Explicaciones aclaratorias sobre los mecanismos psicológicos que enturbian tu vida y tus relaciones con los demás. \* Un programa personalizado de siete días para librarte de tus reflejos y liberar tu potencial. ...

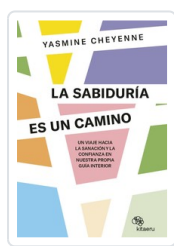


|                      |                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------|
| Editorial            | KITAERU                                               |
| Materia              | AFIRMACION<br>PERSONAL,<br>MOTIVACION Y<br>AUTOESTIMA |
| Colección            | KITAERU                                               |
| EAN                  | 9788410428096                                         |
| Status               | Disponible                                            |
| Páginas              | 184                                                   |
| Tamaño               | 155x230x12 mm.                                        |
| Peso                 | 299                                                   |
| Precio (Imp. inc.)   | 18,95€                                                |
| Fecha de lanzamiento | 11/02/2025                                            |

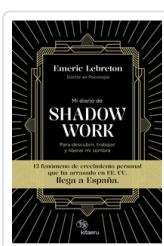
## Títulos relacionados



OPTIMÍZATE. LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO INTENTAS  
DOCTOR ALDO



SABIDURÍA ES UN CAMINO. UN VIAJE HACIA LA SANACIÓN Y LA CON  
CHEYENNE, YASMINE



MI DIARIO DE SHADOW WORK PARA DESCUBRIR, TRABAJAR Y LIBERAR  
LEBRETON, EMERIC



YO, MÍ, ME, CONMIGO. CONEXION EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA  
SERRANO ROSA, ISABEL