
Mi vado bene?



Codice: 280302

Prezzo: € 15,00

Descrizione

Mi vado bene?

Autostima e assertività

Per sentirsi bene con noi stessi e con gli altri è importante saper coltivare la nostra autostima e reagire in modo assertivo a molte situazioni del quotidiano, lavorative e non.

Mi vado bene? è un manuale di auto aiuto che fornisce al lettore spunti di riflessione e suggerimenti per capire in profondità le proprie potenzialità e riconoscere i comportamenti più efficaci per ottenere il meglio dalle relazioni con gli altri.

Ricco di esempi e di attività pratiche che insegnano a riconoscere gli atteggiamenti sbagliati e i pensieri limitanti che possono disturbare le nostre relazioni sociali, è un libro che non va letto tutto d'un fiato, senza mai interrompersi, come un romanzo, ma va sfogliato in momenti diversi, a volte rapidamente, a volte lentamente, inserendo anche delle pause tra una lettura e l'altra per poter riflettere e assimilare quanto si legge e metterlo alla prova nella vita di tutti i giorni.

Di facile lettura, fornisce consigli utili per affrontare in modo diverso e più efficace situazioni di vita percepite come problematiche e per imparare ad apprezzarsi di più e a sfruttare al meglio le proprie risorse individuali.