

Image not found or type unknown



Fecha de publicació:

14/03/2001

Sello Editorial:

Pòrtic Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email: andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 8671

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 86 54

Email: xgafarot@grup62.com

Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima

Raimon Gaja I Jaumenandreu

Sovint mantenim actituds negatives i generem pensaments carregats de desesperança que ens desmotiven, ens impedeixen assolir els nostres objectius i ens fan sentir dissortats o culpables. Certament, una baixa autoestima impedeix portar una vida psicològica sana.

Raimon Gaja I Jaumenandreu