



Como Superar La Timidez Y El Miedo A Hab SOLUCIONES PRACTICAS Y SENCILLAS PARA CONSEGUIRLO

By Antony

AMAT EDITORIAL, 2010. Condition: Nuevo. Una guía esencial para todos aquellos que quieran afrontar con garantías y serenidad la tarea de hablar en público o desenvolverse con soltura y confianza en toda clase de eventos sociales. A través de 10 simples técnicas, este libro enseña a controlar todos los síntomas indeseados de la timidez, desde las reacciones físicas hasta los pensamientos ansiosos y los comportamientos inadecuados. Libro de autoayuda que aborda un problema que afecta a un amplio sector de la población. Exposición clara y sencilla mediante la técnica "10 pasos" Aborda casos prácticos diversos de la vida personal y laboral tales como: presentaciones, conocer gente nueva, afrontar el rechazo, mejorar las relaciones, etc. Martin M. Anthony es médico jefe y director del centro investigador de tratamientos de ansiedad en el St. Joseph Healthcare en Hamilton, Ontario, y es autora de once libros.



READ ONLINE
[7.03 MB]

Reviews

Absolutely essential go through pdf. It is written in simple terms and never difficult to understand. I am just very happy to let you know that this is actually the greatest pdf we have go through in my individual life and might be the greatest pdf for actually.

-- **Pete Bosco**

This written publication is fantastic. I am quite late in start reading this one, but better then never. You will not feel monotony at at any time of your respective time (that's what catalogues are for concerning should you ask me).

-- **Tevin McClure**