

L ' autostima E ' Donna: Come Aumentare La Sicurezza In Te Stessa e Sentirti Vincente Con La Tecnica Delle 3A



Data di pubblicazione: 8 Marzo 2019

Editore: Bruno Editore

Autore: GRAZIA LILLO

Lunghezza stampa: 110

Lingua: Italiano

PDF

L ' autostima non poteva che essere un sostantivo " femminile ". Non a caso il titolo di

questo libro: “ L ’ autostima è donna ” . Un libro scritto per le donne e non solo. L ’ autostima è fondamentale per conoscere, potenziare e migliorare la nostra vita! Grazie a questo libro, scoprirai come aumentare la sicurezza in te stessa e sentirti vincente con la tecnica delle 3A. Ti condividerò inoltre una strategia semplice e chiara, finalizzata a portarti alla scoperta di te stessa e delle tue immense qualità, spesso nascoste e ignorate. Qualità che, se scoperte e valorizzate, ti consentiranno di raggiungere mete e obiettivi del tutto inattesi.

#### COME IMPARARE AD AMARE E AD AMARSI

- In che modo un sorriso è in grado di riscaldare il cuore e abbattere ogni barriera.
- Perché l ’ atteggiamento positivo è indispensabile nella soluzione dei problemi.
- L ’ importanza di capire chi ero, chi sono e chi sarò.

#### COME VALORIZZARE FAMIGLIA-SCUOLA-LAVORO

- Perché la complementarietà tra famiglia-scuola-lavoro è fondamentale.
- Come imparare a gestire i “ NO ” e dare valore all ’ ascolto.
- Il vero motivo per cui volere è potere.

#### PERCHE ’ APPREZZARE IL MONDO FEMMINILE

- L ’ importanza di dire no alla violenza e alle molestie.
- In che modo la donna, se consapevole delle proprie capacità, è forza e potenza.
- Perché la complicità tra donne è una ricchezza inestimabile.

#### AUMENTARE LA PROPRIA SICUREZZA CON LE “ 3A ”

- Per quale motivo conoscere i nostri limiti aiuta a superarli.
- Cos ’ è veramente l ’ autostima.
- Perché l ’ autorità non è sinonimo di autorevolezza.

#### COME STIMARTI E SENTIRTI VINCENTE

- In che modo la paura è consigliera e compagna di sfide.
- Perché la paura va ad impattare sul nostro processo di crescita.
- Qual è il vero significato di “ successo ” .

#### AUTORE

Dott.ssa Grazia Lillo, nata a Martina Franca nel 1970. Moglie del Dott. Leonardo Lucarella e madre di Lucrezia. Sin dai suoi studi liceali socio-psico-pedagogici si è sempre interessata di formazione, motivazione e crescita personale. I suoi successivi studi giuridici e l ’ esperienza professionale nel settore economico-bancario le hanno dato la possibilità, essendosi occupata per molti anni di consulenza, formazione e management, di ampliare i propri orizzonti conoscitivi, unendo alle competenze meramente umanistiche quelle giuridiche, economiche e formative. Tenace sostenitrice del grande valore morale e intellettuale dell ’ essere umano, ha iniziato ad occuparsi di Coaching. Appassionata di lettura, ama scrivere, partendo da esperienze personali, stimolando il lettore ad una profonda autoanalisi, ad una completa conoscenza di se stesso e alla ricerca di una crescita personale continua, incentivandolo ad avere sempre fame di ambizione e sete di successo!

<https://rapidgator.net/file/92e7200408164e7e380f5bf7c7bd9c7/gAa3iTYP.pdf.rar.html>