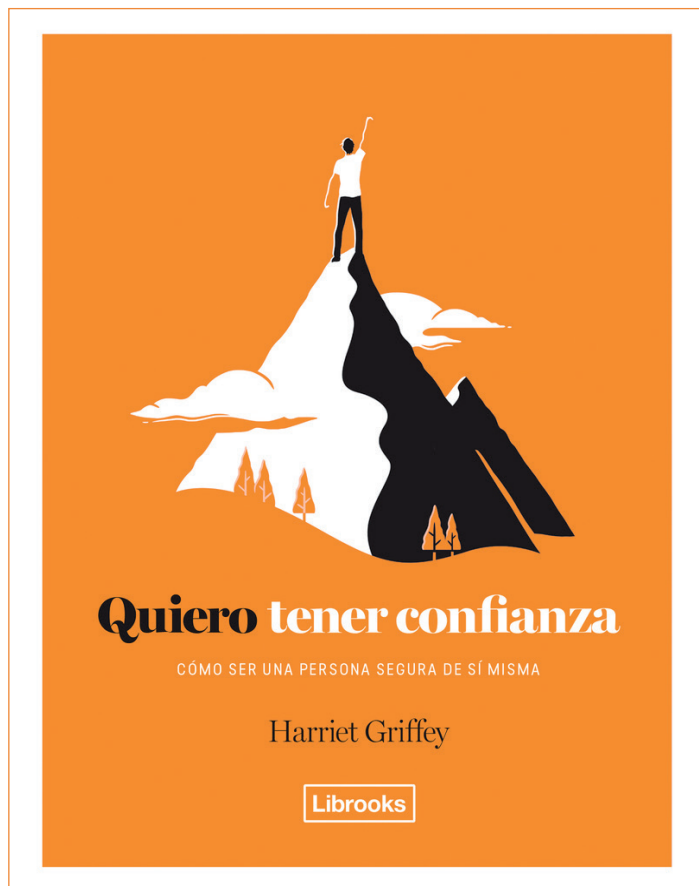


# QUIERO TENER CONFIANZA

CÓMO SER UNA PERSONA SEGURA DE SÍ MISMA



**Autor:** Harriet Griffey

**Páginas:** 144

**Formato:** 12,8 x 15,6 cm

**Encuadernación:** tapa dura

**Idioma:** castellano

**Referencia:** L 71

**ISBN:** 978-84-947318-4-6

**PVP:** 14 € (13,46 € sin IVA)

**Fecha de publicación:** agosto de 2018

**Colección:**

**Ecléctica**

**Librooks**

¿Te has preguntado alguna vez por qué ciertas personas parecen rebosar confianza y estar relajadas y cómodas en cualquier situación?

## QUIERO TENER CONFIANZA

La confianza en nosotros mismos nos ayuda en cualquier faceta de la vida, ya se trate de acudir a una entrevista de trabajo, efectuar una presentación, asistir a fiestas o tener citas amorosas. A veces, parece como si algunas personas ya hubieran nacido sintiéndose capaces y seguras, pero, como nos muestra Harriet Griffey en *Quiero tener confianza*, estamos ante habilidades que cualquiera puede aprender.

La autoconfianza proviene de interiorizar que creemos en nosotros mismos. Y esa convicción se va construyendo sobre las experiencias felizmente superadas en el pasado, unas experiencias que en gran medida está en nuestra mano propiciar. Pregúntate en qué eres bueno y avanza a partir de ahí. Deshazte de esa voz crítica de tu interior. Paso a paso, conseguirás grandes cambios... y un nuevo yo más seguro de sí mismo.

Lleno de prácticos consejos y de ideas inspiradoras, *Quiero tener confianza* te dotará de las habilidades y herramientas más favorables para ganar confianza desde ahora mismo.

## HARRIET GRIFFEY

**Harriet Griffey** es periodista, escritora y autora de numerosos libros centrados en la salud. Ha publicado con Librooks los títulos *Quiero estar tranquilo*, *Quiero ser organizado* y *Quiero ser creativo*, y también es autora de *Concéntrate: lo último para no perder el tiempo en el trabajo, los estudios y la vida personal* (Ediciones Temas de Hoy, 2011), *Duerme bien esta noche* (Aboitiz-Dalmau, 2005) y *El placer de la siesta* (Alhambra, 2006). Asimismo, escribe habitualmente sobre salud y otros temas en la prensa británica. Su primera formación fue la de enfermera, y es también orientadora acreditada en Youth at Risk ([www.youthatrisk.org.uk](http://www.youthatrisk.org.uk)), una asociación benéfica de ayuda a los jóvenes.

**Librooks**

**LIBROOKS BARCELONA S.L.L.**

Riego 13 - 08014 Barcelona

T +34 930 110 110

[www.librooks.es](http://www.librooks.es)