

Aprender A Decir Que No Rustica Emociones 7 La As

El Poder Imperturbable: Domina tu Vida con el Estoicismo.

Conflicto

Journal of American Folklore

Kairos: hacia la gestión de múltiples prioridades para ser más eficaz y efectivo

Gestión del tiempo: Manejo del Tiempo (Time Management Español: ¡Desarrolla hábitos inquebrantables, aumenta la productividad, conquista la procrastinación y mejora la fortaleza)

NOW

Revacion Escolar

Resumen - Como Fracasar En Casi Todo Y Aun Asi Triunfar

Entrenar la fuerza mental

Administración Del Tiempo : Autodisciplina Con Esta Guía Para Superar La Procranstinación (Time Management)

El Poder de la Mente Positiva: Cómo Transformar tu Vida desde Adentro

Aplicaciones de la asertividad

El libro de la luz

Cómo ser un Nuevo Hombre en 30 días

ESPIRITUALIDAD Y CRECIMIENTO PERSONAL MIGUEL

Asertividad Cotidiana

Escribir para perdurar

Educar a niños y niñas de 0 a 6 años

Dirige tu vida con el poder del NO

Estrategias para desarrollar la autoestima

Es tu momento

Aprendiendo de los mejores 3

Cómo ser tú mismo sin culpas

Resumen Completo - Tribu De Mentores (Tribe Of Mentors) - Basado En El Libro De Tim Ferriss

Manual para solteras debotas

12 Formas de Manejar La Ansiedad

Don't Say Yes When You Want to Say No

APRENDE A GESTIONAR EL TIEMPO

La cultura escolar

Mujeres. Proyectar para mediar: lo esperado

Aprendiendo de los mejores... dentistas. Filosofía para el crecimiento personal y profesional

Adiós al Estrés

Fortaleciendo el Ser: Potenciando la Confianza en Tí Mismo.

Cómo Transformar Pequeñas Acciones en Grandes Logros: Un Viaje hacia la Productividad y el Éxito Personal

Gestión Del Tiempo: Aprende Cómo Aumentar Tu Productividad.

Cómo Dejar de Complacer a los Demás y Decir No

Recupera Tu Vida: Consejos Poderosos para Controlar las Adicciones.

Creativo Freelance. Aprende a valorarte y a disfrutar con tu negocio

APRENDE A DECIR "NO" SIN SENTIRTE CULPABLE

El Manual del Egoísta: Aprende a Decir NO

Aprender A Decir Que No Rustica Emociones 7 La As

Downloaded from [intra.itu.edu](#) by guest

MOSHE LAMBERT

El Poder Imperturbable: Domina tu Vida con el Estoicismo. ANAYA MULTIMEDIA

Recuerda que la recuperación es un proceso continuo que requiere paciencia y dedicación. No te desanimes si experimentas altibajos; lo importante es seguir trabajando en tu recuperación día a día. La adicción puede ser un desafío significativo, pero con apoyo, determinación y las estrategias adecuadas, es posible controlarla y llevar una vida más saludable y feliz.

Conflicto Julio Alberto Martínez Lagrene

Una colección de cuentos, relatos breves, microrrelatos, poemas, reflexiones, huellas y miradas sobre el ayer y el hoy para proyectarse al futuro: así es la primera publicación del taller Escribir para Perdurar, en la que diez autores mayores, que aman profundamente la vida, encienden nuevas antorchas para sostener la esperanza, porque están convencidos de que "la palabra es el arma de los humanos para aproximarse unos a otros" (Ana María Matute, 1926-2014). Quien lea estos textos sentirá un elogio de lo simple y profundo de la vida. Se acercará a historias que con luminosidad y lenguaje poético tienden puentes con los valores universales, historias que renuevan las preguntas de quiénes fuimos, qué esperamos, cómo vivimos..., y descubrirá que narrar es el arte de seducir, para que las historias no dejen de contarse. Los personajes de los relatos participan de historias simples, pero con lenguaje estético, con una exploración a fondo de la propia historia y de la relación con objetos. En definitiva, hay una mirada poética que atraviesa el decir, tal vez como una manera de que al escribir volvemos a ser lo que fuimos. También se asoman las huellas de un tiempo que ha sido tan diferente a cualquier otro, un tiempo en que el contexto estuvo signado por menos presencias cara a cara, más silencio, menos urgencias, casi con tiempo detenido para pensar y pensarse más. ESCRIBIR como un gusto, como una pasión, como experiencia, con un sentir profundo. ESCRIBIR para que no se pierdan las historias que, si no se cuentan, ¿a dónde irán? ¿dónde quedarán? ¿quién las contará? Escribir con el alma, con los ojos, con las manos, con todo el cuerpo. Escribir para inventar mentiras creíbles. Escribir para desandar un camino lleno de huellas. Como huellas desean dejar los integrantes de esta publicación. Huellas que tienen la marca de la gratitud, de la esperanza, del dolor, del amor, de seres y objetos que signaron la existencia, con creatividad y con la imaginación puestas al servicio de la palabra poética, esa palabra que abre un mundo de resonancias en quien crea y en quien lee y re-crea. "Lo verdadero y lo ficcional se funden en los procesos de creación de una obra" (María Teresa Andruetto), para que la pasión por la vida irradie su luz.

Journal of American Folklore Alex Fischer

Con más de 100.000 ejemplares vendidos Aprendiendo de los mejores es el libro más vendido de management de un autor español en los últimos años. Se ha convertido en el libro de cabecera de muchas personas por su capacidad de sintetizar y explicar una ingente cantidad de conocimiento y sabiduría sobre el mundo del desarrollo personal, los negocios, el liderazgo, la libertad financiera o la espiritualidad. En un impresionante alarde de síntesis, Francisco Alcaide ha reunido en este tercer volumen cuatrocientas reflexiones cuidadosamente seleccionadas de reconocidas personalidades de ámbitos y disciplinas diferentes a los de los dos anteriores, analizadas por el mismo autor con profundidad y rigor para darles sentido y coherencia. Reflexiones que nos inspirarán y nos empujarán a luchar por nuestros objetivos y retos. Porque, al fin y al cabo, el éxito no es otra cosa que aprendizaje. En esta tercera entrega aparecen emprendedores como Elon Musk o Peter Thiel; deportistas como Rafa Nadal o Pau Gasol; pensadores como Daniel Pink o Simon Sinek; historias de superación personal como las de Ernest Shackleton o Viktor Frankl; expertos en psicología positiva como Tal Ben-Shahar o Sonja Lyubomirsky; líderes políticos como Winston Churchill o Benjamin Franklin; activistas como Martin Luther King o Maya Angelou; o personajes de otros muchos ámbitos

como el estoicismo, la ciencia, la libertad financiera, la espiritualidad, la física cuántica, la arquitectura, el desarrollo personal, el humor, el arte o la influencia y persuasión.

Kairos: hacia la gestión de múltiples prioridades para ser más eficaz y efectivo Grupo Asís Biomedica S.L.

Yes, you can learn to say what you mean and mean what you say. This bestselling guide has already transformed thousands of lives—and can change your as well. The authors' pioneering Assertiveness Training Technique can help you gain recognition and promotion on the job, renew your marriage, put more zing in your sex life, deal with your children more effectively, and make new friends. Change your life as you learn how to: • Target your own assertiveness difficulties and set your own goals. • Follow your progress with a workshop that gives you step-by-step reinforcement. • Visualize and actualize through exercises designed to perfect new behavior patterns. • Develop self-control that comes from within. • Change habits that keep you from getting what you want in every area of your life.

Gestión del tiempo: Manejo del Tiempo (Time Management Español: ¡Desarrolla hábitos inquebrantables, aumenta la productividad, conquista la procrastinación y mejora la fortaleza) E-ditorial 531 S.A.S.

CONTENIDO: Concepto de conflicto - Procesos implicados - Análisis de conflictos: elementos, tipos de conflictos, concepto de escalada, componentes, mapas - Tipos de relación y tipos de salidas - Pedagogía de una cultura de paz: tolerancia, valoración de la diferencia, consciencia de interdependencia, trabajo en equipo, flexibilidad - Estrategias metodológicas para trabajar con grupos, favoreciendo actitudes que dinamicen la transformación constructiva de conflictos.

NOW epubli

"Aprende a gestionar el tiempo" es una guía imprescindible para todos aquellos que desean tomar el control de su vida y maximizar su productividad diaria. Este libro ofrece técnicas y estrategias probadas para optimizar la gestión del tiempo, permitiéndote alcanzar tus metas de manera eficiente y sin estrés. Desde la importancia de establecer objetivos claros y utilizarlos como una brújula diaria, hasta la implementación de técnicas como el bloqueo temporal y la matriz de Eisenhower, esta obra proporciona herramientas prácticas que puedes aplicar inmediatamente. Aprenderás a priorizar tareas, minimizar distracciones y utilizar herramientas digitales para mantenerte organizado. Además, se aborda la delegación efectiva y la externalización de tareas no esenciales para que puedas concentrarte en lo que realmente importa. No importa si eres un estudiante buscando mejorar tus hábitos de estudio o un profesional que necesita equilibrar múltiples responsabilidades, este libro te ofrece un plan claro y accesible para gestionar tu tiempo con éxito. A través de ejemplos prácticos y consejos fáciles de seguir, descubrirás cómo transformar tu vida y lograr un mayor equilibrio y satisfacción personal.

Revacion Escolar Netbiblo

No hay suficiente tiempo para realizar todo en nuestra lista de cosas por hacer, y simplemente nunca lo habrá. La gente exitosa no intenta realizar todo. Ellos aprenden a enfocarse en las tareas más importantes asegurándose de terminarlos. Ellos simplemente las hacen sin dilaciones. Independientemente de la disciplina, el trabajo siempre conlleva un cierto número de tareas diarias, preocupaciones y distracciones. Con tantas cosas para cumplir dentro de un tiempo determinado, la productividad es todo un tema para empleados y jefes. ¿Qué estás esperando? ¡No esperes más! ¡Desplázate hacia arriba y haz click en el botón de comprar para comenzar el viaje hacia la vida de tus sueños!

Resumen - Como Fracasar En Casi Todo Y Aun Asi Triunfar WK Educación

Como consecuencia de la actual crisis en educación, la gente está empezando a darse cuenta de que las escuelas abarcan mucho más que la provisión de conocimientos y aptitudes a los niños. Las escuelas son comunidades y, como todas las comunidades, puede ser o no saludables. Renovación

escolar aborda los problemas y desafíos de una comunidad escolar. Mediante el empleo de cuentos, mitos y la experiencia personal de la educación Waldorf, Torin Finser describe la forma en la que tanto maestros como padres afrontan problemas cotidianos como el agotamiento, los conflictos interpersonales y las trampas de la rutina. Lo más importante es que el autor hace hincapié en que una comunidad educativa debe llegar a un acuerdo con las numerosas dimensiones ocultas de cada individuo. Muestra cómo se pueden cultivar y alimentar estos aspectos poco entendidos de la mente con el fin de mantener viva la escuela y la educación. Renovación escolar no ofrece fórmulas ni soluciones chapuceras. En su lugar, anima a una nueva manera de pensar acerca de la educación y el crecimiento personal (para los niños y los adultos que se preocupan por ellos). «...si se me pudiese conceder un deseo en nombre de la renovación escolar, pediría una mejora significativa en la calidad del sueño de padres y maestros. Ningún otro cambio tiene un potencial más beneficioso que el de eliminar el estado de agotamiento crónico que se produce a final de semana en la mayoría de escuelas».

Entrenar la fuerza mental Editorial Bonum

Después de firmar su divorcio, nuestro protagonista emprende su camino al cambio. Tras oír consejos de un amigo, se traslada a México desde España para recomenzar 'esa nueva vida'. Al ver que no consigue trabajo y pierde su capital, regresa a España. Pero los planes no salen como desea y decide tomarse un respiro. Se traslada a París y al llegar a la ciudad, empieza a buscar trabajo sin éxito. Cuando solo le quedan 100 euros en su cuenta y muchas deudas, encuentra trabajo en limpieza de habitaciones en hoteles en Ámsterdam, donde comienza una increíble aventura de experiencias y superación que le sacan de su zona de confort para comenzar una nueva vida. Su nueva vida. Deseando que esta historia sea fuente de inspiración para aquellos que están comenzando a vivir o aquellos que están buscando su propio camino.

Administración Del Tiempo : Autodisciplina Con Esta Guía Para Superar La Procrastinación (Time Management) Bookify Editorial

Vive Bajo tus Reglas ¿Te has sentido alguna vez culpable por pensar en ti mismo en lugar de los demás? ¿Te han dicho alguna vez que ser egoísta es algo malo? Si es así, es hora de cambiar tu mentalidad y aprender a ser un egoísta saludable. "El Manual del Egoísta" es un libro que te enseñará cómo ser egoísta de manera saludable y efectiva. Este libro te ayudará a priorizar tus necesidades y objetivos, a cuidar de ti mismo física y emocionalmente, y a aprender a decir "no" a las cosas que no te interesan o no te hacen feliz. Aprenderás cómo ser selectivo con las personas con las que te rodeas y a rodearte de personas que te apoyen y te animen a alcanzar tus metas. También descubrirás cómo mantener tus objetivos en mente y trabajar duro para alcanzarlos, sin desviarte del camino. "El Manual del Egoísta" no solo te enseñará a ser egoísta de manera saludable, sino que también te ayudará a vivir una vida plena y satisfactoria. Este libro te enseñará cómo encontrar el equilibrio en tu ego y cómo ser un egoísta saludable en todas las áreas de tu vida. No dejes que la culpa o el miedo te impidan alcanzar tus objetivos y vivir una vida plena y satisfactoria. ¡Consigue "El Manual del Egoísta" y aprende cómo ser un egoísta saludable hoy mismo!

El Poder de la Mente Positiva: Cómo Transformar tu Vida desde Adentro Babelcube Inc.

¿Te sientes abrumado por el estrés y la ansiedad? ¿Buscas soluciones reales y efectivas para lidiar con la presión del día a día? ¡Descubre cómo transformar tu vida y decir "Adiós al Estrés" con este libro revolucionario! "Adiós al Estrés: Técnicas efectivas para manejar la ansiedad y la presión del día a día" es una guía práctica y accesible que te llevará de la mano en un emocionante viaje hacia una vida más equilibrada y libre de preocupaciones. Este libro ofrece un enfoque moderno e innovador para controlar el estrés y la ansiedad en un mundo acelerado y lleno de desafíos. No solo aprenderás las causas y efectos del estrés, sino también estrategias probadas y técnicas efectivas para reducirlo, como la meditación, el ejercicio, la nutrición adecuada y el establecimiento de límites. ¡Pero eso no es todo! Prepárate para descubrir: □ El secreto del "Reto de 30 días" que te ayudará a adoptar nuevos hábitos y transformar tu vida para siempre. □ Cómo la risa y el apoyo social pueden ser tus armas secretas contra el estrés. □ Sorprendentes recursos adicionales que te mantendrán en el camino del bienestar emocional y físico. ¡Y mucho más! Imagina tener la capacidad de enfrentar los retos diarios con confianza y calma, disfrutando de una vida más plena, feliz y saludable. ¿No es eso lo que todos anhelamos? ¡Esta guía te mostrará cómo lograrlo! ¿Te atreves a descubrir el camino hacia la vida sin estrés que siempre has soñado? ¡Adquiere "Adiós al Estrés" ahora mismo y da el primer paso hacia un futuro lleno de paz, alegría y satisfacción! No esperes más: ¡comienza a transformar tu vida hoy y desafía el estrés con este increíble libro!

Aplicaciones de la asertividad Editorial Pax México

La confianza en uno mismo es un ingrediente clave para alcanzar el éxito y la felicidad en la vida. Es el cimiento sobre el cual construimos nuestras metas y aspiraciones, y la fuerza que nos impulsa a enfrentar los desafíos con valentía y determinación. Potenciar la confianza en ti mismo es un camino emocionante y transformador que te permitirá liberar tu verdadero potencial y brillar con luz propia. Para potenciar la confianza en ti mismo, es fundamental empezar por reconocer tu valía intrínseca. Eres único y especial, con habilidades y talentos que te hacen destacar en el mundo. Acepta y abraza tus cualidades diferenciales, y comprende que tus experiencias y aprendizajes te han forjado en una persona fuerte y resiliente.

El libro de la luz Julio Alberto Martínez Lagrene

RESUMEN COMPLETO DE TRIBU DE MENTORES (TRIBE OF MENTORS) - BASADO EN EL LIBRO DE TIM FERRISS RESUMEN ESCRITO POR: BOOKIFY EDITORIAL ¿Quieres ser exitoso en la vida? ¿Necesitas consejos que te orienten? ¿No sabes qué camino tomar para triunfar? Aplica los consejos de esta tribu de mentores y descubrirás que puedes lograrlo. ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL: Tribu De Mentores es un libro guía que reúne estrategias y consejos para lograr una vida exitosa. Las ideas expuestas en él son el resultado de las investigaciones realizadas por el autor, en su constante búsqueda para encontrar el éxito y la felicidad. Es una obra muy original. Está basada en entrevistas realizadas a ciento cuarenta profesionales de gran prestigio. Se trata de personas de diferentes edades y profesiones, todas exitosas en sus áreas de trabajo. Ellos son los mentores, como los llama el autor, pues sus vidas son útiles ejemplos de cómo actuar para triunfar. En las respuestas a las preguntas se encuentra toda la sabiduría práctica, presente en las páginas de este libro. ¿QUÉ APRENDERÁS? Comprenderás qué es el éxito y cómo debes manejar tu vida para lograrlo. Aprenderás estrategias que te permitirán lograr tus metas. Conocerás qué hicieron las grandes personalidades para triunfar. Entenderás que es posible esforzarte y al mismo tiempo ser feliz. Descubrirás la importancia de descubrir tu pasión y de dedicarte a ella. ACERCA DE TIM FERRISS, AUTOR DEL LIBRO ORIGINAL: Timothy Ferriss (Tim Ferriss) es un joven autor, empresario y orador público. Nació y creció en Nueva York y se graduó en la Universidad de Princeton. Luego de trabajar en algunas empresas, decidió construir su propio negocio en Internet, BrainQUICKEN, una compañía de suplementos nutricionales online. Su experiencia en esta empresa fue la que lo impulsó a escribir su libro La semana laboral de 4 horas, que lo llevó a la fama como escritor. Publicó además El cuerpo de 4 horas, El cocinero de 4 horas y Herramientas de titanes, todos éxitos en ventas. Filántropo por naturaleza, fue defensor de la caridad y miembro del Consejo Nacional de la escuela pública sin fines de lucro Donors Choose, y en esta generosa tarea ha recaudado fondos y realizado donaciones importantes en favor de las personas vulnerables. ACERCA DE BOOKIFY EDITORIAL, EL AUTOR DEL

RESUMEN: LOS LIBROS SON MENTORES. Pueden guiar lo que hacemos en nuestras vidas y cómo lo hacemos. Muchos de nosotros amamos los libros mientras los leemos y hasta resuenan con nosotros algunas semanas después, pero luego de 2 años no podemos recordar si lo hemos leído o no. Y eso no está bien. Recordamos que, en el momento, aquel libro significó mucho para nosotros. ¿Por qué es que tiempo después nos hemos olvidado de todo? Este resumen toma las ideas más importantes del libro original. A muchas personas no les gusta leer, solo quieren saber qué es lo que el libro dice que deben hacer. Si confías en el autor no necesitas de los argumentos. La gran parte de los libros son argumentos de sus ideas, pero muy a menudo no necesitamos argumentos si confiamos en la fuente. Podemos entender la idea de inmediato. Toda esta información está en libro original. Este resumen hace el esfuerzo de reducir las redundancias y convertirlas en instrucciones directo al grano para las personas que no tienen intención de leer el libro en su totalidad. Esta es la misión de BOOKIFY EDITORIAL. Es una obra muy original. Está basada en entrevistas realizadas a ciento cuarenta profesionales de gran prestigio. Se trata de personas de diferentes edades y profesiones, todas exitosas en sus áreas de trabajo. Ellos son los mentores, como los llama el autor, pues sus vidas son útiles ejemplos de cómo actuar para triunfar. En las respuestas a las preguntas se encuentra toda la sabiduría práctica, presente en las páginas de este libro.

Cómo ser un Nuevo Hombre en 30 días Juan Franco

La vida no trae instrucciones y es casi imposible crear un libro que te diga cómo vivir, ya que nadie puede recorrer el camino por ti; pero a veces existen brújulas que te orientan y te facilitan la toma de decisiones o, por lo menos, te enseñan a disfrutar más del paisaje. Manual para Solteras DeBotas es un conjunto de reflexiones sobre la soltería, autoestima, bienestar, relaciones afectivas, sexo, y de cómo construir tu propio final feliz más allá del tal príncipe azul. *** ¡Todas hemos estado solteras alguna vez! (tú también, sólo haz memoria). Algunas veces ha sido por gusto, y otras veces ese gusto se nos ha alargado más de lo que esperábamos, y es ahí cuando aunque olvidamos los poderes que vienen con nuestra capa de soltería, y que Valeria nos explica súper bien en este libro. María Pasión La Doctora Corazón

ESPIRITUALIDAD Y CRECIMIENTO PERSONAL MIGUEL Rick Neda

Vivir en la sociedad actual implica enfrentar una variedad de desafíos que pueden generar ansiedad y estrés. La presión diaria, las responsabilidades laborales, las expectativas sociales y los cambios constantes en la vida pueden contribuir a una carga emocional abrumadora. Ante este escenario, es fundamental contar con herramientas y estrategias efectivas para gestionar la ansiedad y preservar la salud mental. En este contexto, exploraremos una serie de enfoques prácticos y fundamentales que pueden ayudar a aliviar la ansiedad y fomentar un bienestar emocional duradero. Uno de los pilares esenciales en la gestión de la ansiedad es la práctica de la respiración profunda. Esta técnica no solo calma el sistema nervioso, sino que también proporciona un anclaje al momento presente, ayudando a reducir la sensación de agobio. Acompañada de la práctica regular de mindfulness y meditación, la respiración profunda se convierte en una herramienta poderosa para cultivar la atención plena y enfrentar los desafíos con mayor claridad mental.

Asertividad Cotidiana Pontificia Universidad Javeriana

RESUMEN: COMO FRACASAR EN CASI TODO Y AUN ASI TRIUNFAR (HOW TO FAIL AT ALMOST EVERYTHING AND STILL WIN BIG) - BASADO EN EL LIBRO DE SCOTT ADAMS ¿Estás listo para potenciar tu conocimiento sobre "COMO FRACASAR EN CASI TODO Y AUN ASI TRIUNFAR"? ¿Quieres aprender de manera rápida y concisa las lecciones clave de este libro? ¿Estás preparado para procesar la información de todo un libro en tan solo una lectura de aproximadamente 20 minutos? ¿Te gustaría tener una comprensión más profunda de las técnicas y ejercicios del libro original? ¡Entonces este libro es para ti! CONTENIDO DEL LIBRO: El arte de fracasar con estilo Los secretos del fracaso productivo El poder de la pasión dirigida al fracaso Fracaso 101: Aprender de tus errores La importancia de tener un sistema La rutina del fracasado exitoso Objetivos vs. Sistemas: El enfoque ganador Persuasión: Fracasar y ganar a la vez La importancia de cuidar tu salud La gestión del tiempo para triunfar La inteligencia emocional del fracasado exitoso Aprender a decir "no" estratégicamente El papel del optimismo en el camino hacia el éxito La importancia de crear tu propia suerte Triunfar en grande: Lecciones del fracaso

Escribir para perdurar David Sandua

¿Te sientes enojado y frustrado cuando dices que "sí" a algo a lo que prefieres decir que "no"? ¿Has sentido que tu opinión no vale tanto como la de los demás? Entonces necesitas seguir leyendo... "La diferencia entre la gente exitosa y la gente realmente exitosa es que la gente realmente exitosa dice que no a casi todo." - Warren Buffett A veces, puede ser angustiante o simplemente incómodo decir que "no", especialmente cuando tratamos con nuestros seres queridos o en nuestro lugar de trabajo. Desafortunadamente, hacer cosas que no queremos hacer y decirle "sí" a algo que en el fondo queremos rechazar puede ser extremadamente dañino para nosotros a largo plazo. El miedo a decepcionar a los demás puede ser tan intenso, que la mayoría de las personas viven sus vidas aterrorizadas por lo que otros pensarán si dicen lo que piensan o si dicen "no" a peticiones que en realidad no quieren hacer. El hecho es que las personas que pueden comunicar sus pensamientos, opiniones y deseos con claridad son quienes en verdad llegan a tener éxito y alcanzan sus metas y objetivos. La mayoría de la gente cree que la asertividad es algo innato; o naces siendo asertivo, o nunca podrás serlo. ¿Pero cuánta verdad hay en esto? Por fortuna, incluso si actualmente te consideras la persona menos asertiva que conoces, es MUCHO lo que puedes hacer para cambiar tu vida completamente. Con esta guía, descubrirás: -Porqué amamos decir que sí y odiamos decir no. -Cómo evitar ofender a las personas al negarles algo que no quieres hacer. -Maneras efectivas de establecer límites ante las personas para que éstas respeten tus opiniones y necesidades. -Consejos comprobados para aumentar tu sentido de confianza al interactuar con los demás. -Errores que debes evitar y que hacen que la mayoría de la gente fracase y actúe de forma demasiado pasiva o demasiado agresiva. -Cómo saber si eres una persona que está haciendo demasiado a un lado sus propias necesidades al complacer a los demás. -Cómo mejorar la comunicación en una relación para que ambas partes terminen ganando. -Y mucho más...

Educación a niños y niñas de 0 a 6 años Teseo

¿Cómo quejarse en un restaurante si nos traen la comida pasada? ¿Cómo hacer frente a una descalificación en público? ¿Qué hacer si nos invade la ira y tememos descontrolarnos? ¿Cómo decir No a una petición desmesurada que nos hace un ser querido? La respuesta tiene una única palabra: asertividad La Asertividad es la capacidad de respetarnos y hacernos respetar, sin faltarte tampoco el respeto a la otra persona. En este libro, eminentemente práctico, se muestran las estrategias asertivas más apropiadas para afrontar situaciones como las expuestas arriba. El está basado y es continuación de La Asertividad: expresión de una sana autoestima, publicado en esta misma editorial y que ya va por la 36ª edición.

Dirige tu vida con el poder del NO Punto Rojo Libros

Este libro es un manual práctico para emprendedores de la industria creativa que venden servicios profesionales como freelance (diseño gráfico, diseño web, ilustración, modelado 3D, maquetación...) y que necesitan un cambio para lograr trabajar con clientes que los valoren y respeten. Aprender requiere de un gran esfuerzo no solo en cuanto a tiempo o dinero, sino también en energía mental y emocional por las decisiones que conlleva. Por eso, además de ahondar en las seis etapas que propone la autora para crear una estrategia de marketing y ventas con la que atraer mejores clientes, este volumen también hace hincapié en las dificultades que pueden aparecer en cada una

de ellas y en cómo afrontarlas para evitar al máximo los bloqueos que a veces surgen al aplicar este método. Si leíste Imperio freelance, el primer libro de Laura López, en este manual encontrarás nuevos contenidos con ideas que aplicar en tu negocio y un enfoque muy centrado en el desarrollo personal para que aprendas a valorarte y disfrutes al fin con tu negocio.

Estrategias para desarrollar la autoestima Alienta Editorial

Un verdadero clásico de la gestión, este libro incluye temas esenciales, tales como: contratar y

despedir, liderazgo, motivación, gestión del tiempo, el trato con superiores y mucho más. La sexta edición revisada está escrita de manera atractiva y accesible e incluye nuevas maneras de motivar la participación de los empleados, fomentar la innovación e iniciativa, ayudar a los miembros de un equipo a mejorar sus talentos, mejorar los resultados y distinguirse como un líder. En este libro aprenderás las estrategias y pasos probados para manejar tu horario diario de manera más eficaz, ser más productivo y lograr más en la vida. ¡Descarga tu copia hoy!

Best Sellers - Books :

- [The Collector: A Novel By Daniel Silva](#)
- [America's Cultural Revolution: How The Radical Left Conquered Everything](#)
- [The Woman In Me By Britney Spears](#)
- [Dark Future: Uncovering The Great Reset's Terrifying Next Phase \(the Great Reset Series\) By Glenn Beck](#)
- [The Ballad Of Songbirds And Snakes \(a Hunger Games Novel\) \(the Hunger Games\) By Suzanne Collins](#)
- [Tomorrow, And Tomorrow, And Tomorrow: A Novel By Gabrielle Zevin](#)
- [The Creative Act: A Way Of Being](#)
- [Reminders Of Him: A Novel](#)
- [I'm Glad My Mom Died](#)
- [Things We Hide From The Light \(knockemout Series, 2\) By Lucy Score](#)