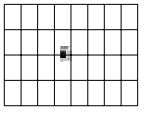


Canarias Diaria	Canarias General	Tirada: 46.430	Sección: -	
		Difusión: 39.346 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 21	
Audiencia: 137.711	Ocupación (%): 2%			
	Valor (Ptas.): 9.332			
	Valor (Euros): 56,09			
	29/11/2002	Página: 100	Imagen: Si	

CÓMO SUPERAR EL AUTOSABOTAJE

Alyce Cornyn-Selby

Urano. 304 páginas. 12,74 euros.



¿Qué es el autosa-
botaje? Todos lo
hemos practicado.
Es cuando decimos
que nos deprime
nuestro empleo
pero no movemos
un dedo para bus-
car otro; cuando
nos quejamos de

sobrepeso pero seguimos bebiendo cer-
veza y atiborrándonos de helados; vamos
al médico, pero no hacemos caso de sus
consejos...