

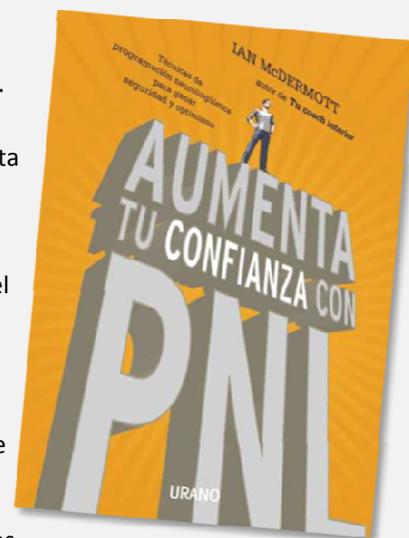
Técnicas de programación neurolingüística para ganar seguridad y optimismo

El gran enemigo del éxito es el miedo: temor a la pérdida, al fracaso, al rechazo... Y lo contrario del miedo es la confianza: cuanto más seguros nos sentimos, más expresamos nuestro verdadero yo. La confianza, **la seguridad en uno mismo, es, por lo tanto, un componente esencial de nuestro ser**, el ingrediente mágico que nos permite avanzar. Influye de forma directa en todos los aspectos de nuestra vida, hasta el punto de que no existe interacción humana, ni con otras personas ni con nosotros mismos, en la que, de una forma u otra, ésta no desempeñe un papel fundamental.

El *coach* de prestigio internacional **Ian McDermott**, creador de un proceso que une el poder del *coaching* con la perspicacia de la programación neurolingüística (PNL), nos invita a **un viaje de autoconocimiento en busca de lo mejor de nosotros mismos**. El autor ha identificado cuatro tipos de confianza: en uno mismo, en los propios convencimientos, en nuestras capacidades y en el entorno. A partir de esta clasificación, nos propone las claves necesarias para desarrollar la forma más sana de cada una de ellas. Porque la confianza es una habilidad que se puede aprender...

Esta obra nos ofrece ejercicios para aprender a sentirnos seguros de nosotros mismos y para pensar y vivir con confianza, todos ellos basados en técnicas de PNL: un optimismo sano y realista, la perseverancia y la resistencia, la capacidad de controlar el estado de ánimo y el desarrollo de las estrategias ganadoras. También nos ofrece una guía para tratar problemas personales concretos y para ganar confianza en los ámbitos social, sexual, laboral, financiero...

Indispensable en estos tiempos de cambio, *Aumenta tu confianza con PNL* nos desafía, cuestiona nuestros convencimientos y **nos confronta con nuestros temores para que aprendamos a sentir, pensar, vivir...** y afrontar todo aquello que nos salga al paso con confianza en nosotros mismos y en los demás.



Un trepidante viaje en busca de lo mejor de uno mismo

IAN McDERMOTT

Autor de títulos tan reconocidos como *Tu coach interior* o *PNL para directivos*, Ian McDermott es considerado el máximo experto mundial en *coaching* mediante técnicas de PNL. Es fundador del International Teaching Seminars, la institución que proporciona entrenamiento personal a las empresas y organizaciones más importantes de todo el mundo, y también del Confidence Institute. Psicoterapeuta colegiado, Ian McDermott figura en la lista de los diez mejores entrenadores personales de Inglaterra y ha sido calificado por el diario *Independent* como «el *coach* de los *coaches*». Sus libros, entre los que se cuentan algunos de los más importantes del campo, han sido traducidos a quince idiomas.

Título: *Aumenta tu confianza con PNL*

Subtítulo: *Técnicas de programación neurolingüística para ganar seguridad y optimismo*

Autor: Ian McDermott

Sello: Urano

Páginas: 224

Precio: 13 €

Fecha de lanzamiento: 17/01/2011



URANO
www.mundourano.com

Para más información:

Ediciones Urano

Dpto. Comunicación y prensa

Tel.: 902 13 13 15

www.edicionesurano.com

PRÓXIMAMENTE EN URANO...



Un revolucionario plan de descanso destinado a reconstituir, reprogramar y renovar el cuerpo y la mente.

A la venta el 24 de enero de 2011.