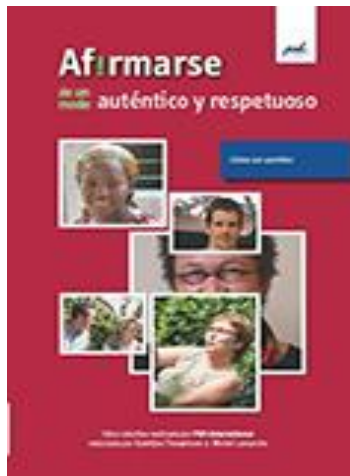


El libro *iAfirmarse de un modo auténtico y respetuoso!*



¿Te atreves a decir no a alguien, que representa una autoridad para tí, expresándole clara y sencillamente tu punto de vista, sin más?

¿Te gustaría comunicar a tu pareja tanto lo mejor de tus sentimientos como lo doloroso y lo que te molesta con franqueza?

¿Puedes abrirte a una crítica constructiva, un reproche fundado, sin defenderte: enfadándote o callándote?

¿Permaneces en tu vida cotidiana, sereno, confiando en ti mismo, sólido respecto a las reacciones de los otros, capaz de estar a altura de las circunstancias?

El libro *iAfirmarse de un modo auténtico y respetuoso!* nos invita a mirar nuestro modo de "existir" en nuestras relaciones humanas. Invita a abandonar nuestras armas habituales (dominación o sumisión) para adoptar un modo de ser y de comunicar más fecundo, más satisfactorio, más acorde con lo mejor de nosotros: el gusto por la verdad y el respeto a los otros y a uno mismo.

Propone un camino hacia esta sana afirmación de sí. Está lleno de ejemplos sacados de la vida cotidiana y de pequeños ejercicios personales. Estimula lo mejor de sí mismo y su crecimiento, abre al otro para tener en cuenta su vivencia, y ayuda concretamente para llegar a ser personas auténticas y constructivas en el corazón de sus relaciones humanas.