



APRENDER A ACEPTARSE

Si no crees en ti mismo, nadie lo hará. *Lo que me gusta de mí* (Urano) es una sencilla guía de autoayuda que te enseñará a aceptarte tal y como eres, y no perderte en la búsqueda intangible de ser algo que no eres en realidad. Gana seguridad y confianza en ti mismo a través de los ejercicios prácticos que te presenta **David R. Hamilton**, ideados para alcanzar un mayor sentido de la felicidad y del bienestar general y basados en los principios de la neurociencia.