

## **L'autostima non esiste PDF**

**Ilaria Bertolini**



*Questo è solo un estratto dal libro di L'autostima non esiste. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Ilaria Bertolini  
ISBN-10: 9788891163547  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4348 KB

**DESCRIZIONE**

"Questo è un libro irriverente" è l'avviso che l'autrice-psicoterapeuta Ilaria Bertolini dà sin dalla prima riga. La ragione sta nella tesi di fondo promossa dalla dottoressa secondo la quale l'autostima è un'invenzione, non esiste nella realtà, e il volume argomenta e difende questo concetto mediante accurate spiegazioni affiancate da una galleria di casi effettivamente accaduti. In numerosi pazienti la terapeuta ha notato che i soggetti non erano in grado di individuare effettivamente i problemi che li affliggevano né tantomeno le possibili soluzioni, preferendo attribuirli alla mancanza o all'eccessiva autostima e dunque a un carattere innato in se stessi e immutabile. Una tendenza promossa da un linguaggio e da una comunità che fa un uso distorto e falso dell'autostima e che andrebbe senz'altro modificata per far spazio all'individuazione delle capacità che ognuno ha di affrontare problemi e difficoltà nei quali incorre nel corso della vita.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Vuoi provare esercizi di autostima per migliorarla sempre di più? Negli esercizi di autostima esiste una stretta connessione tra autostima e consapevolezza.

Quando c'è l'autostima tutto funziona, quando manca tutto si complica; ecco quindi come aumentare l'autostima. Non esiste vera realizzazione senza autostima.

Come possiamo sperare di sentirci bravi, capaci e utili se esiste sempre qualcuno, da qualche parte nel mondo, che ci supera in tutto? Eppure l'autostima è la base ...

## **L'AUTOSTIMA NON ESISTE**

[Leggi di più ...](#)