



AUTORE: Holly Michelle Eckert

TITOLO: Liberarsi dai sensi di colpa

PREZZO: Euro 9,50

ISBN: 978-88-96985-09-0

COLLANA: Bisogni & Risposte

FORMATO: 12X19

LEGATURA: Filo Refe

COPERTINA: Cartonato Olandese

PAGINE: 128

DESCRIZIONE

Il senso di colpa vi fa sentire impotenti, stressati e come se non foste adeguati ai vostri compiti? Fate fatica a perdonarvi per le cose che avete fatto? Vi sentite in colpa quando cercate di soddisfare i vostri bisogni? *Liberarsi dal senso di colpa* vi aiuterà a superare il biasimo, la colpa e la vergogna che portate dentro di voi.

Attraverso un semplice percorso di sei passi, Holly Eckert vi aiuta a liberarvi dal senso di colpa, così che possiate perdonare, accettare voi stessi e avere il potere di agire.

NOTE BIBLIOGRAFICHE SULL'AUTORE



Holly Michelle Eckert è insegnante certificata a livello internazionale in Comunicazione Nonviolenta, secondo il modello di Marshall B. Rosenberg.