



ISBN10: 1-607383-37-3
ISBN13/EAN: 978-1-60738-337-6
Formato: Rústica
Tamaño: 5 3/8 x 8 1/2
264 páginas

Sé valiente

El curso completo para desarrollar
confianza en ti mismo

Walter Anderson

**Una guía inspiradora que, paso a paso, nos enseña cómo
sobrepasar nuestros propios temores y lograr el éxito personal
y profesional con el que todos soñamos**

Basado en el famoso curso de siete semanas que Walter Anderson dictó en el *New School for Social Research* de Nueva York, *Sé valiente* te enseña cómo escoger quién realmente quieres ser. En veinte lecciones interactivas, llenas de ejercicios y ejemplos de personas reales, el reconocido editor de la revista *Parade*, Walter Anderson, combina su don para contar historias con su entrenamiento en la Marina de los Estados Unidos y presenta una serie de lecciones que se convierten en reglas de vida que pueden transformar positivamente la manera en que vives.

Walter Anderson adapta de forma magistral su curso en forma de libro, ofreciendo un manual de referencia para lidiar con situaciones emocionales que nos puedan derrumbar. Empezando por cómo sobrepasar la timidez incluso usando el miedo a tu favor, hasta cómo hacer de la preocupación y el enojo tus ventajas.

Anderson anima a los lectores a trabajar el material de manera organizada, realizando los ejercicios propuestos como en un salón de clases. Los lectores aprenderán a aplicar muchas técnicas sencillas a medida que el autor los guía a través de distintas actividades. Una lista de “los siete pasos para la autorrealización personal” presenta la visión de Anderson para tener una vida feliz y llena de autoconfianza.

La inspiración que hizo realidad este curso y este libro viene de los días de Anderson como militar, cuando uno de sus instructores nombró los recorridos de entrenamiento de obstáculos como: “el curso de la confianza” con el fin de enseñar a los jóvenes reclutas que “los obstáculos son solo una oportunidad más para ganar confianza en sí mismos”.