

#Mírate: Mejora tu imagen, renueva tu actitud, trabaja tu expresión (Tendencias)



Fecha de publicación: 10 mayo, 2018

Editor: AGUILAR

Autor: Andrea Vilallonga

Longitud de impresión: 280

Andrea Vilallonga, profesora de OT 2017 y experta en imagen y comunicación, nos presenta el método #MÍRATE: Mejora tu imagen, renueva tu actitud, trabaja tu expresión. EL MÉTODO MÍRATE TE PERMITE, SENCILLAMENTE, AMARTE: - Aceptar cómo te ves. - Mejorar la comunicación con los demás. - Aclarar lo que realmente quieres transmitir con tu imagen. - Revelar qué te hace único y decidir sacar lo mejor de ti mismo. - Transformar la perspectiva que tienes sobre tu imagen. - Elevar tu autoestima. El método #MÍRATE se basa en la idea de aceptación de la imagen propia como punto de mejora, usándola como elemento de presencia y no de belleza. Este libro desarrolla un trabajo que explica cómo descubrir cuál es la imagen transmitida y, a través de la propia imagen externa, la expresión y la actitud, entender cómo mejorarla, basándose siempre en las características y necesidades de cada persona para transmitir su verdadero yo, sin disfrazarse o querer ser lo que no se es.

<https://k2s.cc/file/756da512e0285/OwqfNVFbm.pdf.rar>