



ISBN: 978-987-747-447-3

**Características:** 14 x 22 cm - Tapa blanda con solapas - 288 páginas.

**Género:** Autoayuda - Superación personal - Motivación.

**Público sugerido:** Femenino.

f t i VREditoras

## SÉ QUE PUEDO MÁS

ALEJANDRA STAMATEAS

Fortalecer nuestra confianza es esencial para avanzar hacia cualquier objetivo que nos propongamos: comenzar un nuevo trabajo, formar una pareja, tener un hijo, hablar en público, vender un producto o ascender en la empresa. Pero, muchas veces, **sentimos que eso que añoramos “nos queda grande”**, que no estamos preparadas, que no podemos.

Alejandra Stamateas, autora best seller y conferencista inspiradora de mujeres, nos da las claves para pasar de la pasividad a la acción con *Sé que puedo más*.

Un libro con ejercicios para elevar nuestra autoestima e ir en busca de aquel sueño para hacerlo realidad.

**Despertemos nuestra propia valoración.**

**Empecemos a actuar con las capacidades que todas tenemos, sabiendo que siempre podemos ir por más.**

Alejandra Stamateas



### RESUMEN

Este libro tiene como eje principal la autoestima. Va recorriendo diferentes capítulos en los que se tratan temas tales como: el rol de las mujeres en la familia de origen, la pareja, el dinero, la culpa, la confianza, la vergüenza, el miedo, etc. Así, Alejandra Stamateas explica cómo la falta de autoestima nos detiene para avanzar hacia todo lo que queremos en la vida.

En cada capítulo nos da las claves para ser mujeres fuertes que se animan transformarse y a trabajar su valoración personal.

**FORTALEZAS**

En este libro encontrarás:

- Los componentes que nos llevan a la baja autoestima, a la culpa, a la vergüenza, a la frustración, a la falta de prosperidad y a otros tantos escenarios y emociones que necesitamos atravesar para ir por más.
- Herramientas teóricas y actividades prácticas para que cumplas tus metas soñadas. El capítulo 12 es completamente práctico.
- Frases destacadas y anotaciones al margen para alentarte a que realices tus propias marcas en el texto.
- Respuestas a tus preguntas, consejos y frases motivadoras para que alcances lo que verdaderamente deseas.

Otros títulos de Alejandra Stamateas en V&R:

- *No me maltrato ni me maltratan*
- *Mis hijos me vuelven loca*
- *Mis emociones me dominan*
- *Mi cuerpo, mi cárcel*

**AUTORA**

**Alejandra Stamateas** tiene una Licenciatura en Ministerios Teológicos otorgada por el SITB (Seminario Internacional Teológico Bautista). Es pastora del Ministerio Presencia de Dios en Buenos Aires, Argentina, donde dicta talleres y conferencias a los que asisten periódicamente miles de mujeres.

Ha disertado en congresos y seminarios sobre temas relacionados con la mujer, la motivación, la estima y el potencial; fue conductora del programa "Mujeres Fuertes" por la señal de Utilísima, y del programa "Tendencia", en Canal 9 Telearte S.A., Argentina. Asimismo, ha participado en diferentes programas de CNN y colabora con diversos medios gráficos, radiales y televisivos de América Latina.

Lleva publicados más de veinte libros y ha hecho presentaciones en España, México, Honduras, Cuba, El Salvador, Chile, Puerto Rico y en numerosas ciudades estadounidenses.