



Yeung, Rob (2009) *Autoconfianza. El arte de lograr lo que te propongas*. España: Pearson 244 páginas.

### **Por qué debes leer este libro**

Si tú crees que no eres capaz de lograr ciertos objetivos, que has dejado pasar oportunidades por no atreverte, este es un libro para ti.

El tema que el autor propone es el desarrollo de la autoconfianza, es decir tener confianza en ti mismo.

### **Estructura de la obra**

Inicia la obra explicando lo que significa confianza y autoconfianza y la importancia de desarrollar confianza en nosotros mismos (Autoconfianza) nos aclara: Si confianza es tener la certeza de que algo sucederá o de que una persona responderá de cierta manera, autoconfianza es entonces tener esa misma certeza respecto a nosotros mismos y nuestras acciones, es decir tener la habilidad de actuar de forma efectiva y apropiada.

El autor divide la obra en dos secciones: la primera dedicada a desarrollar confianza de forma duradera en los aspectos generales de la vida y la segunda a situaciones específicas como: Hablar en público, relacionarse, establecer relaciones laborales, salir exitoso en entrevistas y enfrentar situaciones de cambio, así es que puedes navegar por el libro de acuerdo a tus necesidades.

Cada capítulo te ofrece una presentación lógica y clara del tema, cuestionarios de auto diagnóstico para conocer tu nivel actual de autoconfianza, una serie de ejercicios bajo el título “Entra en acción”, técnicas a las que llama “impulsores de autoconfianza” y al final una recapitulación de lo aprendido, “Avanzando”.

Te invita desde luego, y en eso tiene razón, a aplicar lo propuesto en la obra a tu vida cotidiana por eso la obra te lleva paso a paso en una metodología clara y práctica a desarrollar la necesaria autoconfianza para tener éxito en la vida.

### **El autor**

Rob Yeung que es un hombre de resultados. Psicólogo del deporte, coach personal, conductor y presentador en Televisión, autor de una docena de libros reconoce que no siempre fue así y que como muchos se enfrentó al miedo de hablar en público, fue de esas experiencias que exploró el tema de autoconfianza.

Para saber más de Rob Yeung visita su página [www.robyeung.com](http://www.robyeung.com)