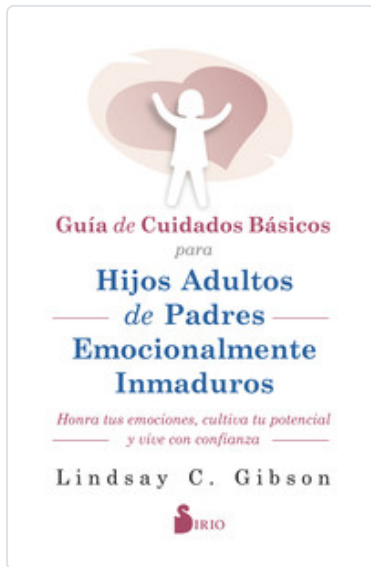


GUIA DE CUIDADOS BASICOS PARA HIJOS ADULTOS DE PADRES EMOCI



GIBSON, LINDSAY C.

SINOPSIS

Si creciste con un padre o una madre emocionalmente inmaduros, es posible que la ira, la tristeza, la vergüenza o las dudas sigan causándote problemas. En la infancia, seguramente muchas de tus necesidades emocionales no recibían ninguna atención y en general se ignoraban tus sentimientos, así que adoptaste un grado de autocontrol propio de un adulto para poder encajar el comportamiento de tus padres. Hasta que, en algún momento, te desconectaste de tu verdadero yo. Y sin este fuerte sentido de ti mismo, tal vez ahora creas que da igual cómo te sientas, que tu bienestar no importa nada. En esta pequeña guía escrita desde una profunda compasión, encontrarás valiosas indicaciones y herramientas para honrar tus emociones, establecer límites en la relación con los demás y afrontar con valentía las dificultades de la vida. Cuidarte significa respetar y valorar tu auténtico yo y tu derecho a protegerte a nivel emocional. Si estás preparado para descubrirte, para reconectar con el ser tan valioso que eres y vivir con confianza, este libro será tu compañero de viaje hacia una nueva forma de ser. ...



Editorial	SIRIO
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788419685599
Status	Disponible
Páginas	316
Tamaño	150x230x mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Fecha de lanzamiento	28/02/2024

Títulos relacionados



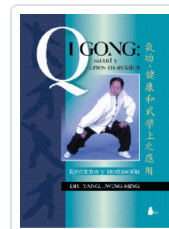
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING