

PERSONAS EMOCIONALMENTE INMADURAS: COMO DESLIGARSE DE ELLAS



C. GIBSON, LINDSAY

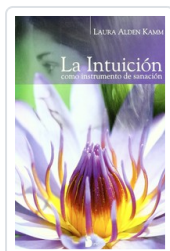
SINOPSIS

Es hora de desligarse de las personas emocionalmente inmaduras. Como hijo o hija de unos padres emocionalmente inmaduros, has luchado mucho por establecer tu propia identidad y curar las heridas invisibles que te causó la manera en que te educaron. Pero ¿qué me dices de las demás personas emocionalmente inmaduras que hay en tu vida? Relacionarse con estas personas suele ser frustrante, por su insensibilidad y por la falta de reciprocidad que hay en la relación. No te respetan como individuo, lo cual puede herirte, hacer que te aísles y que vivas con un sentimiento de soledad. Pero una vez que entiendas sus trampas emocionales, podrás establecer con firmeza tus condiciones y no sucumbir ya más a sus maniobras. En esta guía imprescindible, la doctora en Psicología Lindsay C. Gibson ofrece soluciones prácticas y esenciales para que puedas desligarte emocionalmente de las personas. El de una vez por todas. Encontrarás en ella una profunda exploración de las dificultades más comunes a las que se enfrentan los hijos e hijas adultos de padres emocionalmente inmaduros, reflexiones sobre los efectos de sus conductas, e indicaciones íntimas y precisas que te darán seguridad y confianza para que empieces a poner límites y a establecer relaciones sanas y recíprocas. Como hijo o hija adulto de padres emocionalmente inmaduros, te has pasado la vida compensando la falta de afecto, interés y sensibilidad de los demás y desatendiendo tus necesidades individuales. Si te has cansado del secuestro emocional que ejercen estas personas, este manual puede ayudarte a encontrar la libertad ...



Editorial	SIRIO
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788419685797
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	150x230x mm.
Peso	500
Precio (Imp. inc.)	15,95€
Fecha de lanzamiento	27/08/2024

Títulos relacionados



INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING