

NO HUYAS DE TI. CÓMO RELACIONARTE MEJOR CON TUS EMOCIONES DIFÍCILES Y CONVERTIRLAS EN TU FUERZA



TOVAR, BÁRBARA

SINOPSIS

Hay momentos en los que el cuerpo se tensa, la mente se acelera y las emociones lo ocupan todo. En estos momentos, sentimos que estamos al límite, aunque por fuera sigamos funcionando. Porque nadie nos enseñó a relacionarnos con lo que sentimos: aprendimos a callar, a aguantar, a distraernos, a seguir adelante incluso cuando ya no podemos más. No huyas de ti nace de esa experiencia tan común como poco nombrada. En este libro, la psicóloga Bárbara Tovar, con años de experiencia acompañando a personas en crisis emocionales, propone dejar de huir de lo que sentimos para empezar a escucharlo y habitarlo. No como un enemigo, sino como una fuente de información sobre nuestras necesidades, nuestra historia y los límites que necesitamos cuidar.

A través de casos reales, vivencias personales y una escritura cercana y honesta, la autora muestra cómo emociones como la tristeza, el miedo, la rabia o la culpa cumplen una función; cómo el cuerpo habla cuando la mente calla, y cómo la resistencia constante a sentir es, muchas veces, lo que convierte el dolor en un sufrimiento que se alarga en el tiempo. Lejos de promesas rápidas o soluciones mágicas, este libro invita a parar, a mirarse con más amabilidad y a aprender a sostener lo que duele sin romperse. Una guía clara y profundamente humana para quienes viven en agotamiento emocional, se han desconectado de sí mismos o sienten que ya no pueden seguir huyendo...



Editorial	PLATAFORMA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791387813932
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	220x140x12 mm.
Peso	267
Precio (Imp. inc.)	19,50€
Fecha de lanzamiento	03/03/2026

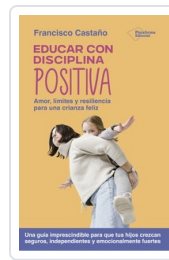
Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE
LOS INSECTOS, LA
OTERO, JOSE
CARLOS



VIDA SECRETA DE
LAS ARANAS, LA
OTERO, JOSE
CARLOS



EDUCAR CON
DISCIPLINA
POSITIVA.
AMOR, LÍMITES
Y RESILIENCIA
CASTAÑO,
FRANCISCO



REPROGRAMÁNDOSE.
CAMBIA EL CHIP
PARA SER QUIEN
REALMENTE ER
ALDANA, ANITA