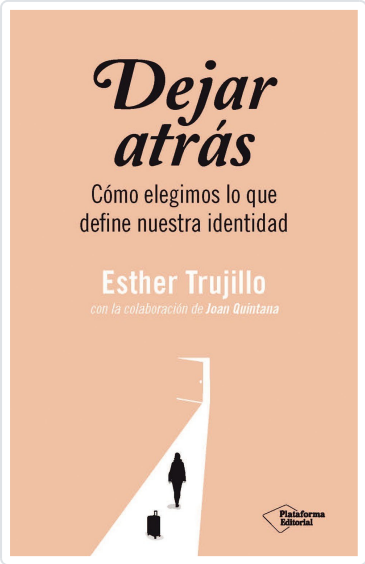
DEJAR ATRÁS. COMO ELEGIMOS LO QUE DEFINE NUESTRA IDENTIDAD



TRUJILLO, ESTHER

SINOPSIS

Somos el resultado de nuestra historia, pero no somos esclavos de ella.

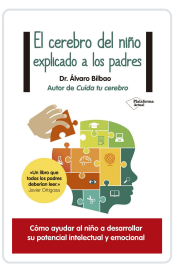
Hay personas que aprendieron a callarse para no molestar. Otras convirtieron la fortaleza en una armadura. Algunas viven intentando agradar; otras necesitan controlarlo todo para sentirse a salvo. Ninguna de esas formas de ser apareció por casualidad.

En Dejar atrás, Esther Trujillo explora cómo los aprendizajes vitales moldean nuestra identidad y cómo ciertos mecanismos que un día nos protegieron pueden acabar alejándonos de nosotros mismos. A través de catorce relatos de ficción inspirados en experiencias reales, el libro retrata personajes marcados por la humillación, el miedo, la necesidad de aprobación, el sacrificio o la dificultad para mostrarse vulnerables, que dejan atrás aquella parte de su identidad que les pesa. Además, cada relato se cierra con una reflexión psicológica que aporta perspectiva, contexto y nuevas formas de mirar las heridas emocionales.

Con sensibilidad psicológica, la obra combina el poder emocional de la narrativa con preguntas y reflexiones que invitan al lector a reconocer sus propios patrones y a revisar las historias que lleva años contándose sobre sí mismo....

Editorial	PLATAFORMA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791388080685
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	220x140x16 mm.
Peso	344
Precio (Imp. inc.)	23,95€
Fecha de lanzamiento	27/08/2026

Títulos relacionados



CEREBRO DEL NIÑO EXPLICADO A LOS PADRES, EL

BILBAO, DR. ÁLVARO



VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARAÑAS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



MAMÁ, ME HAGO MAYOR... UNA GUÍA PARA AYUDARTE EN LA TRANSICIÓN DEL BEBÉ AL NIÑO PEQUEÑO

CAMACHO, PEDRO