

DEJA DE EXTERNALIZAR TU BIENESTAR EMOCIONAL



VICTORIA ALBINA, BEATRIZ

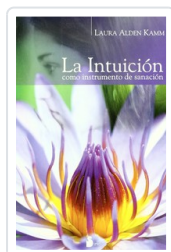
SINOPSIS

¿Dices «sí» cuando en realidad quieres decir «no»? ¿Acabas viviendo relaciones desequilibradas, llena de resentimiento pero sin saber cómo expresarlo? ¿Te sientes desconectada de tus emociones y de tu cuerpo, como si vivieras solo desde lo mental? ¿Tienes ansiedad, te pasas el día luchando contra el perfeccionismo, te cuesta tomar decisiones, sufres el síndrome de la impostora o sientes que has perdido el contacto con quien realmente eres? No eres la única. Miles de personas, especialmente aquellas a las que se nos ha socializado como mujeres, luchamos contra la «externalización emocional», un término que la enfermera y coach Beatriz Victoria Albina acuñó para describir los hábitos codependientes, complacientes y perfeccionistas que nos mantienen estancadas. La autora explora los orígenes –tanto personales como sistémicos– de estos hábitos de codependencia, y nos enseña a corregir los comportamientos perjudiciales mediante un programa fundamentado en estudios científicos que combina prácticas somáticas y técnicas de reestructuración cognitiva a fin de que:- Regulemos nuestro sistema nervioso- Reconfiguremos nuestros pensamientos y acciones habituales- Recuperemos nuestro tiempo y nuestra energía- Mejoremos la relación con nuestra familia, amigos, amigas, parejas y con nosotras mismas- Descubramos que somos inherentemente valiosas y dignas de recibir amor y cuidados. Deja de externalizar tu bienestar emocional es un libro innovador, sanador y urgente, llamado a cambiar el discurso sobre la codependencia y a ayudar a toda una generación de mujeres a conectar con el poder que hay en ellas....



Editorial	SIRIO
Materia	AFIRMACION PERSONAL, MOTIVACION Y AUTOESTIMA
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9791387974480
Status	Disponible
Páginas	404
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	589
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	26/10/2026

Títulos relacionados



INTUICION COMO
INSTRUMENTO
SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL
CUERPO ELIMINAR
DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAZA DEL
CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y
ARTES
MARCIALES
YANG, JWING-MING