

# ME QUIERO, TE QUIERO (EDICION ESPECIAL LIMITADA)



**ESCLAPEZ, MARIA**

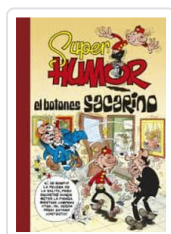
## SINOPSIS

Una edición exclusiva y limitada del best seller de María Esclapez, la psicóloga y divulgadora que arrasa en redes sociales. Una guía para mejorar tus relaciones que ya ha conquistado a miles de lectores. Una edición exclusiva con un capítulo extra inédito y un formato especial Un vínculo tóxico es aquel que genera malestar. Algo tóxico, como indica su nombre, es algo malo o dañino para nosotros. Con este libro podrás detectar las situaciones dañinas o tóxicas que puedan darse en tus relaciones y aprenderás a poner límites para tu bienestar, reforzando así tu autoestima. Porque te quiero, pero primero me quiero a mí. ½Yo pasé por numerosas relaciones tóxicas y sufrí dependencia emocional. Durante mucho tiempo, ignoré aquella vocecita en mi interior que me decía que las cosas no iban bien. Me daba miedo mirar dentro de mí, por lo que pudiera encontrar. Así que fui callando a esa voz hasta hacerla desaparecer. Quizás tú sospechas que las cosas no van bien y que lo que vives en tus relaciones de pareja puede no ser lo normal. Incluso puede ser que lo tengas claro y quieras saber cómo salir de ello. Si has decidido escuchar esa vocecita de la que te hablaba, este libro es para ti.+ María Esclapez, psicóloga clínica, sexóloga y terapeuta de parejas, te invita a construir relaciones sanas y mejorar las que ya tienes a través de ejercicios prácticos, ejemplos sacados de consulta y reflexiones. Da igual en qué punto estés, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para aprender a ser consciente de tus vivencias, quererte y valorarte, primero como persona y luego como pareja. +Qué encontrarás en este libro? -Anécdotas, experiencias de la autora y situaciones extraídas de casos reales en consulta. -Radiografías de conversaciones de WhatsApp que podríamos encontrar en nuestro día a día para ayudarnos a tomar conciencia de dinámicas tóxicas que pueden darse en nuestras conversaciones habituales. -Otros materiales gráficos, esquemas e ilustraciones para facilitar la comprensión del texto. -Propuestas para poner en práctica y...



Editorial	BRUGUERA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788402427311
Status	Disponible
Páginas	272
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/10/2023

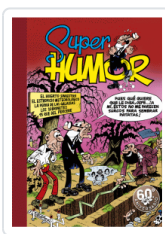
## Títulos relacionados



SUPER HUMOR EL BOTONES SACARINO  
IBÁÑEZ, FRANCISCO



SUPER HUMOR MORTADELO Nº 60  
IBÁÑEZ, FRANCISCO



SHM HUERTO SINIESTRO, EL (Nº 5)  
IBÁÑEZ, FRANCISCO



SH 59. LA FAMILIA TRAPISONDA  
IBÁÑEZ, FRANCISCO