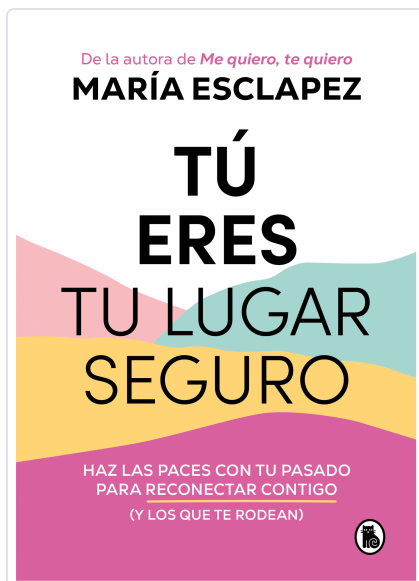


# TU ERES TU LUGAR SEGURO



## ESCLAPEZ, MARIA

### SINOPSIS

Tras el éxito de *Me quiero, te quiero*, llega el nuevo libro de María de Esclapez. Un nuevo libro para comprender tu historia, hacer las paces con el pasado, reconectar contigo y los que te rodean y hacer de ti tu lugar seguro. Con *Me quiero, te quiero*, María Esclapez ya ha ayudado a miles de lectores a sanar sus relaciones y a mejorar su autoestima. Ahora se centra en la importancia de sanar el pasado y las heridas emocionales de la infancia para poder relacionarnos mejor y vivir nuestro mejor presente. ¿Por qué siento lo que siento? ¿De dónde viene mi malestar? ¿Cómo he aprendido a relacionarme con los demás y conmigo mismo? ¿Cómo influye el tipo de apego que desarrollamos en la infancia en nuestra vida adulta? Y, lo más importante: ¿cómo puedo sanar mis heridas y vivir en paz en mi presente? María Esclapez, psicóloga clínica, sexóloga y terapeuta de parejas, te acompaña a descubrir cómo empezar a sanar tu pasado y mejorar tu presente. Con ejemplos prácticos de la propia autora y otros extraídos de consulta. Tú eres la persona más importante de tu vida, haz de ti tu lugar seguro. ¿Qué encontrarás en este libro? -Anécdotas, experiencias de la autora y situaciones extraídas de casos reales en consulta. -Ejercicios de autoconocimiento, guiados por la autora, para comprender la raíz de nuestros problemas y empezar a ponerles solución. -Esquemas, radiografías de conversaciones de Whatsapp y otros recursos gráficos que nos ayudan a comprender mejor el contenido. -Propuestas para poner en práctica y sacar el mayor partido a tus relaciones. ...



Editorial	BRUGUERA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788402427793
Status	Disponible
Páginas	296
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/12/2022

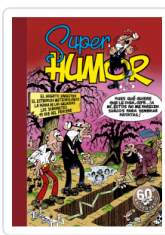
### Títulos relacionados



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