

ABRAZA A LA NIÑA QUE FUISTE



SEGRELLES, MARTA

SINOPSIS

½Este libro es un bálsamo para las heridas del alma+, María Esclapez, autora de Me quiero, te quiero y Tú eres tu lugar seguro Descubre el poder sanador de abrazar a la niña que fuiste +Qué tiene que ver mi infancia con las cosas que siento ahora? +De qué manera mis experiencias en esos años se relacionan con mi malestar actual? Y, sobre todo, +cómo puedo sanar las heridas del pasado que todavía cargo en el presente? Si alguna vez te has hecho alguna de estas preguntas, la respuesta está en tu niña interior. Marta Segrelles, psicóloga referente en el trabajo del trauma y en la terapia con la niña interior, te acompaña en un viaje de autodescubrimiento al pasado. En este libro encontrarás las herramientas necesarias para acompañar a la niña que todavía vive dentro de ti y ser hoy la adulta que te habría gustado tener a tu lado ayer.½Antes de comenzar mi terapia y trabajar con mi niña interior, estaba enfadada y triste conmigo misma. No me sentía una buena adulta, lo que para mí implicaba hacerlo todo bien, no tener dudas y no sentir nunca incomodidad.+Durante el proceso de reparar heridas, he aprendido a identificar lo que siento y a regularlo mejor para darme aquello que necesito; a acompañarme y acercarme cada vez más a esa niña que fui, siendo la adulta que necesité... +Pero todo esto te lo quiero contar en detalle, para que tú también puedas conocerte mejor, reconectar con tu niña interior y transformar tu presente. Empecemos juntas+. Marta Segrelles Porque nunca hubo nada malo en ti. +Qué encontrarás en este libro? -Relatos personales basados en casos reales de consulta y experiencias de la autora -Materiales gráficos, esquemas e ilustraciones para facilitar la comprensión de los conceptos -Ejercicios prácticos y sencillos para reflexionar sobre las experiencias adversas (incluso aquellas que parecen olvidadas) de la infancia y reconectar con tu niña interior ...



Editorial	BRUGUERA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788402428776
Status	Disponible
Páginas	280
Tamaño	154xx27 mm.
Peso	462
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/06/2023

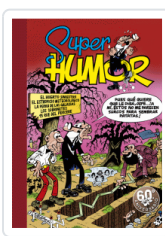
Títulos relacionados



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