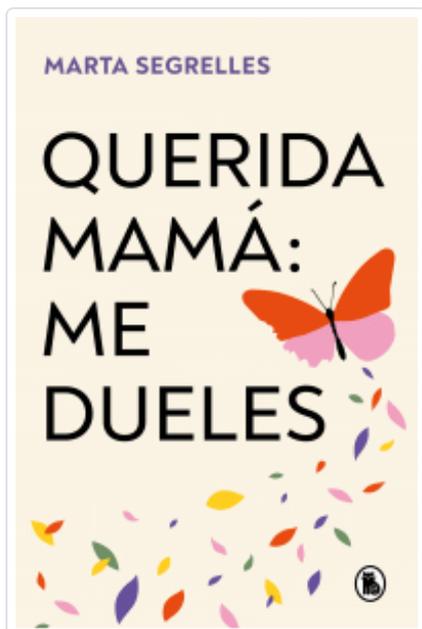


QUERIDA MAMA: ME DUELES



SEGRELLES, MARTA

SINOPSIS

Marta Segrelles, psicóloga y autora de *Abraza a la niña que fuiste*, vuelve con un libro muy especial para sanar las heridas de la infancia que más huella dejan: las que están en presentes en la relación con nuestra madre. Da voz a la niña que fuiste en tu relación madre-hija y haz las paces con tu presente. +Tu relación con tu madre no es la que te gustaría tener? +En algún momento te has sentido sola en su compañía? +Crees que eres una mala hija porque necesitas alejarte de ella o hablar del malestar que a veces te provoca? Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este libro es para ti. Con compasión y empatía, historias personales y recursos prácticos, Marta Segrelles, psicóloga referente en el trabajo del trauma y el apego y en la terapia con la niña interior, te acompaña en un viaje al pasado para explorar la relación con tu madre: un vínculo único que deja una gran huella. Con este libro aprenderás a abrazar tu historia para entenderte mejor hoy y darte como adulta aquello que, como niña, una vez necesitaste y no tuviste. 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 tu relación madre-hija, reconocer experiencias que te marcaron y reconectar con tu niña interior, esa parte de ti más vulnerable y sensible. ½ Hablar de las heridas maternas no es nada fácil, porque son heridas muy profundas y que nos cuesta mucho reconocer. +Cómo va a ser fácil asumir el daño y aceptar el dolor que proviene de la persona que, según la sociedad, más nos quiere en el mundo; aquella que nos ha dado la vida y que debería cuidarnos y querernos contra viento y marea? Con este libro no llegaremos a conclusiones ni te voy a decir lo que tienes que hacer. No te voy a pedir que la perdones, ni que cortes el contacto o te distancias; ni que la quieras más porque ?madre solo hay una?. Nada...



Editorial	BRUGUERA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788402429292
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	230xx mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/03/2024

Títulos relacionados



SUPER HUMOR
MORTÁDELO Nº 42
IBÁÑEZ, FRANCISCO



SHM BANDA DE
LOS GUIRIS, LA (Nº
30)
IBÁÑEZ, FRANCISCO



SUPER HUMOR EL
BOTONES
SACARINO
IBÁÑEZ, FRANCISCO



SHM CACHARROS
MAJARETAS, LOS
(Nº 16)
IBÁÑEZ, FRANCISCO