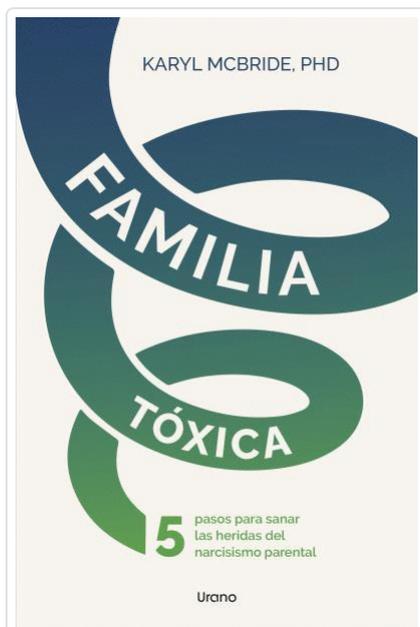


FAMILIA TÓXICA



McBride, Karyl

SINOPSIS

Un libro que nos permitirá entender las heridas que algunas dinámicas familiares pueden dejar, y que nos ayudará a sanarlas y mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Este libro toca un tema difícil: las relaciones familiares. Todos sabemos que la familia no es perfecta y que tiene sus luces y sus sombras. Hay ocasiones en que las dinámicas familiares pueden ser complicadas y llevar a generar problemas en la edad adulta como falta de autoestima y confianza, sentimientos de culpa, vergüenza, miedo o dificultades para poner límites. En esta guía práctica y fácil de seguir la doctora McBride comparte su amplia experiencia clínica y numerosos ejercicios terapéuticos para ayudarte a sanar el dolor de haber crecido en una familia con padres demasiado controladores o dramáticos, exigentes o, por el contrario, demasiado ocupados. Siguiendo sus consejos podrás liberarte de una carga que no te permite ser feliz para poder tener relaciones más sanas y no replicar esos patrones distorsionados de amor y comunicación que has aprendido dentro de tu familia. ...



Editorial	URANO
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788418714467
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	23x15x0 mm.
Peso	410
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/03/2024