

ESTIMADA MAMA, EM FAS MAL

Segrelles, Marta



SINOPSIS

Un llibre molt especial per sanar les ferides de la infància que més petjada deixen: les que estan presents a la relació amb la nostra mare. Dona veu a la nena que vas ser en la teva relació mare-filla i fes les paus amb el present amb la psicòloga Marta Segrelles. La relació que tens amb la teva mare no és com voldries que fos? En algun moment t'has sentit sola al seu costat? Creus que ets una mala filla perquè necessites allunyar-te'n o parlar del malestar que de vegades et genera? Si has respòs que sí a alguna d'aquestes preguntes, aquest llibre és per a tu.

Amb compassió i empatia, històries personals i recursos pràctics, Marta Segrelles, psicòloga referent en teràpia amb la nena interior, aferrament i abordament del trauma, et proposa fer en un viatge al passat per explorar la relació amb la mare: un vincle únic que deixa una gran empremta. Amb Estimada mama, em fas mal aprendràs a abraçar la teva història per entendre't millor avui i per donar-te com a adulta allò que vas necessitar com a nena i no vas tenir. Perquè ets més que suficient tal com ets. Què trobaràs en aquest llibre?

-Relats personals basats en casos reals de consulta i experiències de l'autora. - Materials gràfics, esquemes i il·lustracions per facilitar la comprensió dels conceptes.

-Exercicis pràctics i senzills per reflexionar sobre la teva relació mare-filla, reconèixer experiències que et van marcar i reconnectar amb la teva nena interior, la part de tu més vulnerable i sensible.

«Parlarde les ferides maternes no és gens fàcil, perquè són molt profundes i ens costa molt reconèixer-les. Assumir aquest dolor i acceptar que prové de la persona que, segons la societat, ens estima més que ningú, aquella que ens ha donat la vida i que ens hauria de cuidar i estimar de totes totes no és gens fàcil, oi? En aquest llibre no arribarem a conclusions ni et diré què has de fer. No et demanaré que perdonis la teva mare, que tallis el contacte amb ella o te'n distanciïs, i tampoc que l'estimis més per allò que diuen que "de mare, només n'hi h...



Editorial	BRUGUERA
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788402429643
Status	Disponible
Pàgines	304
Tamaño	230x150x25 mm.
Peso	500
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Catalán
Fecha de lanzamiento	03/04/2024