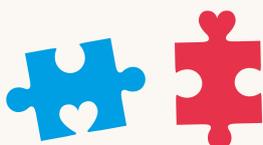


AMOR SE CONSTRUYE JUNTOS, EL

Rodríguez, Rosángel ; Zaragoza, Víctor

ROSÁNGEL RODRÍGUEZ · VÍCTOR ZARAGOZA
@rosiyvictor_psicologos

EL AMOR SE CONSTRUYE JUNTOS



El libro para cultivar una
relación de pareja sana y plena



SINOPSIS

El amor verdadero no cae del cielo ni aparece por arte de magia o con la ayuda de Cupido. El amor se construye juntos, día a día. Descubre herramientas psicológicas prácticas y sencillas para disfrutar de una relación de pareja sana y plena. Hoy en día alrededor del 70% de las parejas están insatisfechas con su relación. La falta de comunicación o las mochilas emocionales son algunos de los problemas a los que nos enfrentamos y que, a menudo, no sabemos o no nos atrevemos a resolver. Muchas veces, cuando esto ocurre creemos que es mejor buscar algo diferente. Pasar a lo siguiente. Pero no todo es blanco o negro. Y es que, en cualquier relación, también en una sana, habrá conflictos. Conversaciones incómodas. Momentos altos y bajos. Y muchas otras cuestiones que, por el hecho de ser desagradables e incómodas se evitan, lo cual impide que exista esa pareja funcional con un vínculo seguro a la que casi todo el mundo aspira. Lo importante es saber gestionar esa incomodidad juntos y entender que el amor requiere dedicación y esfuerzo (ojo, no sufrimiento). En este libro, Rosángel Rodríguez y Víctor Zaragoza (@rosiyvictor_psicologos), pareja y psicólogos especializados en terapia de pareja y gestión emocional, ofrecen una gran variedad de conceptos clave de psicología y ejercicios prácticos y sencillos que realizar tanto a solas como en compañía para construir una relación sana, fuerte y plena y aprender a navegar todo el camino, con sus luces y sus sombras, disfrutando del proceso. Con explicaciones claras para comprender mejor las dinámicas de una relación y cómo afrontar los conflictos, este libro os ayudará a: - Ver la pareja como un equipo. -Crear momentos y espacios comunes para exploraros desde la empatía y el respeto mutuo. -Mejorar vuestra comunicación y establecer límites y valores para uniros más que nunca. -Crecer en todas aquellas partes de las que os sentís, u os gustaría sentirlos, orgullosos. Y mucho más....



Editorial	BRUGUERA
Materia	PAREJA - SEXUALIDAD
EAN	9788402428943
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	230x150x13 mm.
Peso	362
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	31/10/2024