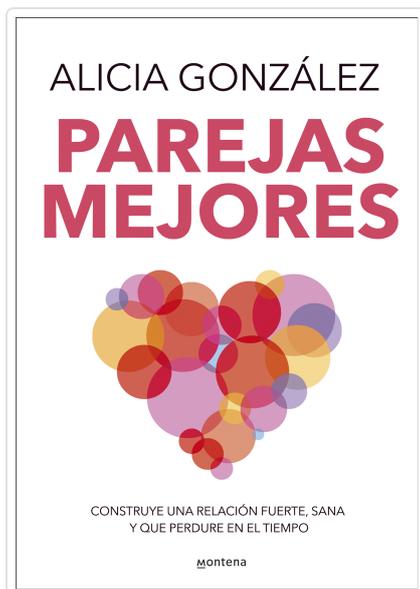


PAREJAS MEJORES



González, Alicia

SINOPSIS

La guía definitiva para construir una relación de pareja fuerte, sana y duradera más allá de la adversidad y los cambios. ¿Qué quiero en una relación? ¿Cómo puedo estar segura de que es la persona correcta? ¿Cómo se lidia con la monotonía del sexo? ¿Hay que perdonar una infidelidad? ¿Hasta dónde debería cargar con la mochila del otro? ¿Podemos discutir sin desgastarnos tanto? Tenemos relaciones cada vez más cortas e inestables, nos rendimos ante el primer conflicto, la comunicación se nos hace bola y la vulnerabilidad nos aterra. Pero tener una relación profunda, sana y duradera es una experiencia preciosa que todos merecemos y en la que vale la pena trabajar. Y es posible conseguirla cuando ambos miembros están dispuestos a mirarse al espejo y reconocer a la persona que tienen delante. Alicia González, psicóloga experta en relaciones de pareja, recoge en esta completa guía las herramientas prácticas más eficaces para convertir tu relación en una fuente inagotable de crecimiento y alcanzar la estabilidad emocional que siempre has anhelado. Con este libro aprenderás a:

- Descubrir lo que realmente quieres y necesitas en una relación.
- Identificar los patrones en tu manera de relacionarte.
- Enfrentar la etapa posterior al enamoramiento.
- Manejar la carga emocional de tu pareja.
- Comunicarte con asertividad.
- Gestionar el conflicto y discutir sin dolor.
- Perdonar y pedir perdón de manera efectiva.
- Establecer límites a las demandas de la otra persona.
- Gestionar los retos de la infidelidad.
- Superar las diferencias con tu pareja.
- Romper la monotonía sexual y recuperar el deseo.
- Superar juntos los momentos de duelo.
- Responder cuando tu apoyo no es bien recibido.
- Lidiar con los desafíos de la familia política.
- Mejorar la gestión del dinero dentro de la pareja.
- Tomar decisiones consensuadas sobre la crianza. «Las relaciones que perduran, cuando son verdaderas y saludables, son una fuente de aprendizaje profundo, de crecimiento y de estabilidad emocional. A través de este libro, quiero mostrarte q...



Editorial	MONTENA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788410050020
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150x215x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/01/2025