

ABRAZA A TU NIÑO INTERIOR



Cadarso, Victoria

SINOPSIS

En nuestra infancia está la clave para entender por qué somos como somos, qué nos hace pensar, sentir y actuar de determinada manera y no de otra. Descubrirla nos atrae, pero también nos asusta. Nos da miedo entender por qué manifestamos ciertos comportamientos externos que, sin embargo, cuestionamos internamente. Durante años, la dependencia que tenemos de nuestros padres nos condiciona y limita de muchas maneras. Aprendemos a adaptarnos a unos cuidadores que no nos permiten ser como somos, que nos educan a su imagen y semejanza y que nos enseñan lo que aprendieron de sus propios padres. Este libro de la psicóloga Victoria Cadarso, autora de *Las emociones ¿engordan o adelgazan?*, explica con detalle cómo nuestro auténtico ser, nuestro yo verdadero, ese niño interior, se escondió para no sentirse vulnerable; creando una estructura defensiva para protegerse del dolor de no poder mostrarse como realmente era sino como se esperaba de él. Abraza a tu niño interior busca ayudarte a integrar tus primeras experiencias y a recuperar lo genuino y auténtico de tu esencia. Con ejercicios de meditación, visualización, escritura y reflexión que te conducen a un intenso y productivo proceso de autoconocimiento y desarrollo personal, reparando tus heridas y reconciliándote con tu infancia para sanarla. Nunca es tarde para lograrlo...



Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788413849577
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	190x120x200 mm.
Precio (Imp. inc.)	9,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/02/2025