

DIARIO DE LA NIÑA QUE FUISTE, EL



Segrelles, Marta

SINOPSIS

Un diario de autoconocimiento repleto de ejercicios y recursos prácticos basado en el éxito de Abraza a la niña que fuiste. Sana las hridas del pasado y reconecta con tu interior con la psicóloga Marta Segrelles. ¿Qué tiene que ver mi infancia con las cosas que siento ahora? ¿De qué manera mis experiencias en esos años se relacionan con mi malestar actual? ¿Cómo puedo sanar las heridas del pasado? Si alguna vez te has hecho alguna de estas preguntas, la respuesta está en tu niña interior. Tanto si ya estás familiarizada con este concepto como si llegas por primera vez a él, este libro es para ti: un cuaderno de psicología donde encontrarás ejercicios guiados, recursos prácticos y píldoras de información para ayudarte a conectar con la niña que fuiste y aliviar tu malestar de la mano de la psicóloga que está sanando a toda una generación. Inspirado en Abraza a la niña que fuiste, este libro recoge las herramientas necesarias para que empieces a explorar tu pasado con una mirada compasiva y, sobre todo, permitirte sentir. Qué encontrarás en este libro: -Tests de autoconocimiento para conocer tu estilo de apego, explorar tu personalidad, etc. y herramientas para aprender a identificar tu malestar y cómo se reflejan en tu día a día. -Ejercicios para aprender a gestionar y acompañar emociones desde la calma, la compasión y la validación. -Recursos para trabajar la relación con tu niña interior y las relaciones con personas de tu entorno (padre, madre, adultos de referencia mientras crecías, etc.) y hacer las paces con tu pasado. -Sugerencias de prácticas y rutinas de autocuidado y regulación emocional....



Editorial	BRUGUERA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788402430250
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	230x150x14 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/05/2025