DEJA DE DECIR SÍ CUANDO QUIERES DECIR NO

Editorial	DIANA
Materia	[VSS] HABILIDADES EMOCIONALES («SOFT SKILLS») Y RELACIONES INTERPERSONALES
EAN	9788411192651
Status	Disponible
Páginas	356
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/06/2025

Magee, Hailey

SINOPSIS

La guía práctica y empática para romper los patrones de complacencia y construir relaciones auténticas basadas en el respeto propio y la conexión genuina.¿Por qué seguimos diciendo «sí» cuando en realidad queremos decir «no»?
¿Por qué nos sentimos culpables al poner límites o priorizarnos?
Si alguna vez te has encontrado cediendo por miedo al rechazo o al conflicto, este libro es para ti.
La complacencia no es solo un rasgo de personalidad, sino un mecanismo de respuesta aprendido que puede estar arraigado en el trauma, el miedo al abandono o la necesidad de validación externa. Aunque en el pasado pudo habernos protegido, hoy nos desgasta, nos llena de resentimiento y nos impide vivir con autenticidad. Hailey Magee nos ofrece una guía práctica para romper este patrón y aprender a defender nuestras necesidades sin culpa.
Combinando investigaciones en psicología, ciencias sociales y ejercicios de coaching, Magee nos brinda herramientas concretas para:

Comprender el origen de la complacencia y cómo nos afecta en la vida diaria.
Identificar nuestras propias necesidades, valores y deseos.
Establecer límites firmes sin perder la empatía ni la conexión con los demás.
Superar la culpa y la ansiedad al decir «no» y priorizar nuestro bienestar.

Más que un simple manual de autoayuda, este libro nos invita a un proceso de transformación personal. Aprenderemos a reconectar con nuestras emociones, a recuperar nuestra voz y a construir relaciones más auténticas y equilibradas. Con un tono cálido, cercano y profundamente empático, Magee nos acompaña en el camino hacia una vida con más libertad, autoestima y bienestar.
Si estás cansado de anteponer a los demás a costa de ti mismo, Deja de decir sí cuando quieres decir no te dará las herramientas para salir de ese ciclo y empezar a vivir con autenticidad....