

PERDERTE PARA ENCONTRARME



Clapés, Elizabeth

SINOPSIS

Elizabeth Clapés, @esmipsicologa, presenta la guía más completa para superar una ruptura y aprender a convivir uno mismo. Aunque sepas que debes dejar ir una relación, ¿cómo enfrentarse a todo lo que se te viene encima? Cuando conocemos a alguien, no nos planteamos que esa relación pueda romperse algún día. Pero pasa, y aunque los finales sean algo normal y hasta necesario, pueden ser uno de los momentos de mayor vulnerabilidad de nuestra vida. Sin embargo, si tenemos las herramientas para sobrellevarla, una ruptura también puede suponer un punto de inflexión vital que nos brinde la oportunidad de conocernos en profundidad y aprender a estar con nosotros mismos. Vas a sanar. Vas a estar bien. Vas a reconstruirte y vas a florecer. “Con las rupturas sucede algo que no pasa con todas las circunstancias vitales adversas, y es que siempre nos enseñan algo. Algunas nos enseñan aquello que no vamos a volver a permitir a nadie más, otras nos muestran cómo no queremos volver a comportarnos, lo que necesitamos en función de nuestra forma de ser o cómo lidiar con la soledad para no acabar saltando de relación en relación por miedo a la soltería.” ESTE LIBRO ES PARA TI SI: Si lo has intentado todo y ves que tu relación no funciona Si te acaban de dejar y sientes que se te viene el mundo encima Si algo dentro de ti te dice que no es ahí donde quieres estar Si tu relación terminó hace tiempo y sientes que no lo has superado Si estás en una relación tóxica y no sabes cómo salir de ella Si te cuesta disfrutar de tu soledad Si necesitas aprender a estar contigo CON ESTE LIBRO APRENDERÁS A: Enfrentarte al final de una relación Gestionar el duelo Dejar atrás la culpa Cuidar de ti y de tu autoestima Ponerte normas para no caer en trampas Distinguir lo que quieres y lo que no en futuras relaciones Identificar el maltrato Disfrutar de tu soledad Redescubrirte y reconstruirte a ti misma...



Editorial	B DE BOLSILLO
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9791387652425
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	190x125x15 mm.
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/07/2025