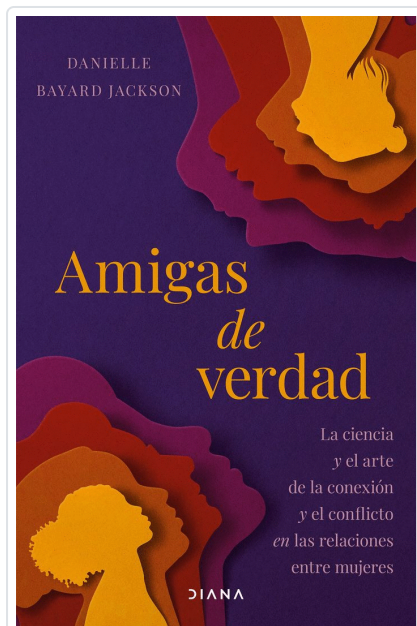


AMIGAS DE VERDAD



JACKSON, DANIELLE BAYARD

SINOPSIS

Transforma tus amistades con herramientas prácticas para sanar, fortalecer y crecer juntas. ¿Por qué nuestras amistades son tan profundas y, a la vez, tan frágiles? ¿Y cómo podemos cuidarlas y fortalecerlas de verdad?

Amigas de verdad combina psicología, ciencia y narrativa para ofrecernos una guía cercana e inteligente que nos ayuda a comprender mejor nuestras relaciones de amistad: aquello que nos une... y también lo que puede alejarnos. Basándose en las investigaciones más recientes sobre la amistad entre mujeres, Danielle Bayard Jackson nos muestra los conflictos más comunes y, lo que es más importante, cómo resolverlos con estrategias prácticas, guiones eficaces y ejercicios originales.

En estas páginas descubrirás:

Las tres «afinidades» que unen a las mujeres... y también pueden separarlas. Guiones para afrontar los nueve tipos de amistad más desafiantes (y cómo saber cuál te representa).

Las formas sutiles en que podemos hacernos daño entre amigas (y cómo evitarlas).

Cómo tener una conversación difícil sin poner en riesgo la relación.

Por qué complacer a los demás puede bloquear la intimidad entre amigas (y cómo cambiarlo).

Cómo saber si una amistad merece la pena (y qué hacer para recuperarla).

Cómo crear vínculos auténticos y duraderos con otras mujeres.

En una época en la que parece más fácil alejarse al primer conflicto, este libro nos invita a hacer justo lo contrario: a quedarnos, a reparar, a celebrar el valor profundo de la amistad.

«Amigas de verdad salvará una cantidad incalculable de vínculos. Danielle redefine el conflicto, mostrándonos cómo convertirlo en un acto de amor, comprensión y reconciliación. Confía en sus palabras: te ayudarán a descubrir una intimidad más profunda en tus amistades de lo que jamás imaginaste». Marisa G. Franco, PhD, autora del bestseller del New York Times *Platonic*

«Danielle Bayard Jackson se toma muy en serio la amistad entre mujeres y analiza las múltiples capas que forman ese lazo, mostrando cómo, a veces, incluso entre person...



Editorial	DIANA
Materia	[VFVN] RELACIONES: AMIGOS / AMISTAD Y GRUPOS DE IGUALES: CONSEJOS Y CUESTIONES RELACIONADAS
EAN	9788411192705
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/09/2025