

# ADICTOS AL DRAMA

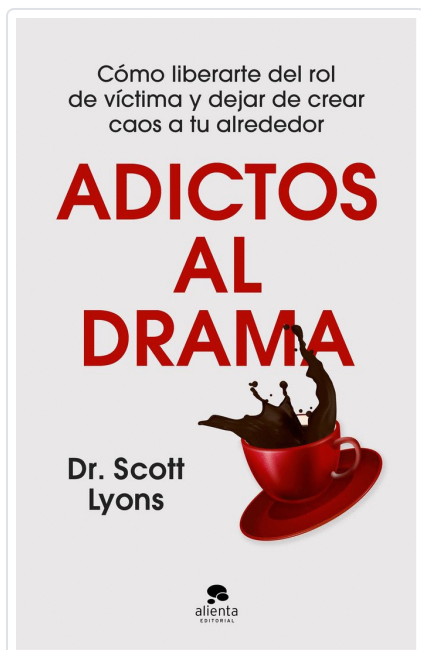
DR. SCOTT LYONS

## SINOPSIS

Deja de creer que el universo conspira contra tiEl caos que muchas veces provocamos en nuestras vidas suele ser una forma inconsciente de buscar validación: queremos sentirnos vistos, escuchados, demostrar que nuestro sufrimiento importa. Adoptar el papel de víctima y centrarse en lo negativo que nos rodea puede parecer una vía para obtener empatía, pero lo que suele provocar es conflicto constante, agotamiento emocional y un aislamiento cada vez mayor. Y lo que suele esconder es un dolor biológico, psicológico y social mucho más profundo.

En estas páginas, el doctor Scott Lyons reconoce sin pudor que también ha sido un rey del drama y sigue esforzándose por no depender del caos. Desde una perspectiva empática y comprensiva, te acompaña en el proceso de reconocimiento de los patrones que te mantienen enganchado a las crisis y sujeto a altos niveles de estrés así como a identificar los traumas sin resolver que pueden haber activado este tipo de patrones tóxicos.

Con una mirada transformadora y el humor que le caracteriza, no sólo identifica los efectos somáticos del dramatismo, sino que revela las cinco etapas que deben transitarse para alcanzar la sanación y reconectar con uno mismo....



Editorial	ALIENTA
Materia	[JMQ] PSICOLOGÍA: EMOCIONES
EAN	9788413444499
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2025