NO HAY NADA MALO EN TI

Segrelles, Marta

SINOPSIS

Si alguna vez has sentido que no eras suficiente, este libro es para ti. Aprende a quererte con la psicóloga que está sanando a toda una generación. Más de 80.000 lectores ya conocen a Marta Segrellles, autora del éxito Abraza a la niña que fuiste Descubre una nueva manera de convivir contigo, más amable y compasiva. Cuando vives desde tus heridas, solo existe una explicación posible: el problema está en ti. Creer que todo lo malo que te ocurre es culpa tuya es como andar con una losa que te hunde y, a la vez, sentir que solo depende de ti mejorar. Sin las herramientas necesarias, hacer las paces con una misma puede ser muy difícil. Marta Segrelles, la psicóloga que está sanando a toda una generación, nos acompaña, desde la terapia IFS y la práctica compasiva, por la relación más importante de todas: la que tenemos con nosotras. Este libro es una invitación a mirarte con honestidad y ternura para entender qué necesitas y que aprender a quererte no es convertirte en tu mejor versión, sino reencontrarte con quien eras antes de pensar que debías cambiar. ¿Qué encontrarás en este libro? -Relatos personales basados en casos reales de consulta y experiencias de la autora. -Materiales gráficos, esquemas e ilustraciones y un discurso amable y cercano para facilitar la comprensión de los conceptos. -Ejercicios prácticos y sencillos para reflexionar sobre todas las partes que forman tu yo (incluso aquellas que menos te gustan), reconectar con ellas y abrazarte como mereces....

Editorial	BRUGUERA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788402430601
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	2300x1500x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/10/2025