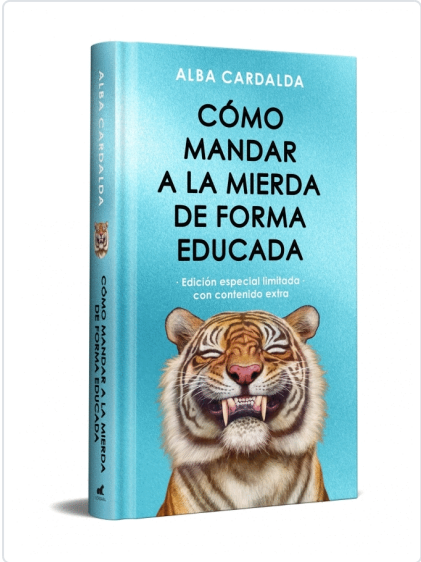
CÓMO MANDAR A LA MIERDA DE FORMA EDUCADA (EDICIÓN LIMITADA ESPECIAL NAVIDAD)



Editorial	VERGARA
Materia	[JMH] PSICOLOGÍA SOCIAL, GRUPAL O COLECTIVA
EAN	9788410467293
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	236x153x21 mm.
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/10/2025

Cardalda, Alba

SINOPSIS

PONER LÍMITES NUNCA FUE TAN FÁCIL. MÁS DE 200.000 PERSONAS YA LO RECOMIENDAN. «Un libro para coger fuerzas y aprender a decir no». La Vanguardia «Un manual muy explícito, repleto de consejos prácticos». El Mundo «Resume muchas cosas que todos hemos pensado en algún momento». COPE «El libro da incluso más de lo que promete». El Español ¿Por qué nos cuesta tanto poner límites? El miedo a perder el trabajo, la idea del amor romántico o el temor a ser excluidos de nuestro círculo social son algunas de las razones. Por ello nos cuesta tanto hacerlo y, cuando nos decidimos, sentimos culpa e incluso ansiedad. Lo cierto es que poner límites en las relaciones es tan necesario como ponerlos en una carretera: evita accidentes. Lo importante es saber cómo comunicar esos límites porque eso es lo que nos ayudará a mejorar nuestra relación con los demás y con nosotros mismos. En este libro, la psicóloga y neurocientífica Alba Cardalda nos enseña a decir «basta» con asertividad y empatía para conseguir relaciones más plenas y honestas, que nos harán sentir más respetados, amados y, sobre todo, libres de ser quienes realmente somos. UN LIBRO PRÁCTICO, FIABLE, CON RESULTADOS....