

HABITA TU PIEL



León Alonso (@analeonpsicologa), Ana

SINOPSIS

¿Has sentido alguna vez que es más fácil para ti atender las necesidades de los demás que las tuyas propias? ¿Tienes miedo de decepcionar? ¿Te preocupa la desaprobación externa? ¿Te cuesta comprender algunos de tus comportamientos y pese a que no te gustan sigues repitiendo patrones? ¿Te cuesta conectar con el presente y tu mente te lleva al pasado y futuro una y otra vez? ¿Sientes que tu cuerpo a veces va por libre experimentando malestar físico y emocional ante distintas situaciones? ¿Te has puesto máscaras para relacionarte con los demás y de este modo evitar sufrir? Desde muy pequeños aprendemos a configurar una estructura de personalidad muy desconectada de nosotros mismos, de nuestras necesidades y deseos genuinos, acallando nuestra propia voz interior y funcionando desde expectativas, creencias y patrones que hemos adoptado casi sin darnos cuenta y que en muchos casos, nos impiden vivir en armonía y tranquilidad. Ana León te invita a que hagas un camino a través de Habita tu piel para comprenderte, reparar tu sistema nervioso y cada parte herida que habite en ti y aprender a reconocer que no necesitas ser tu mejor versión, porque tal y como eres YA ES SUFICIENTE. Este libro te acompañará en un viaje de autoconocimiento de tu contexto, tu mente, tu sistema nervioso, tu cuerpo y tu alma. Te devolverá a lo simple, lo genuino, lo alejado del ruido externo y donde poder ser y sentirte en plenitud. La autora te guiará a través de un lenguaje sencillo y cercano a reflexiones, herramientas prácticas, meditaciones y recursos de regulación emocional y corporal para recuperar tu calma y seguridad. Este no es solo un libro, es un retiro intenso y amable para estar contigo, un mapa para quienes desean vivir con más calma, presencia y autenticidad. Un recordatorio de que ya eres suficiente y que volver a ti es el acto más poderoso que puedes hacer....

	
Editorial	ANAYA FONDO
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN
	PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788410428270
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x160x20 mm.
Peso	494
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/10/2025