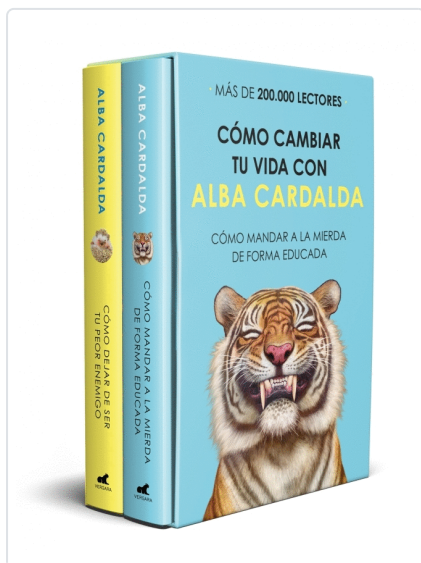


CÓMO CAMBIAR TU VIDA CON ALBA CARDALDA (ESTUCHE)



Cardalda, Alba

SINOPSIS

Aprende a poner límites con respeto y a transformar tu diálogo interno para vivir en paz con las dos obras fundamentales de Alba Cardalda: *Cómo mandar a la mierda de forma educada* y *Cómo dejar de ser tu peor enemigo*. Este estuche reúne las dos obras fundamentales de Alba Cardalda para quienes desean libertarse de dinámicas dañinas, reconectar con su autenticidad y construir una relación compasiva consigo mismos. En *Cómo mandar a la mierda de forma educada*, la psicóloga y neurocientífica te enseña a poner límites con asertividad y empatía, a decir «no» sin culpa, a comunicar lo que necesitas sin renunciar al respeto mutuo. Herramientas prácticas para relaciones más sanas, honestas y equilibradas. Por su parte, *Cómo dejar de ser tu peor enemigo* se adentra en ese diálogo interno que todos tenemos, muchas veces lleno de críticas, miedos o exigencias imposibles, y explica cómo detectar esos patrones de auto-sabotaje, silenciarlos y transformarlos. Alba Cardalda ofrece claves psicológicas y ejercicios para mejorar la autoestima, reforzar la seguridad personal y establecer una voz interna que te apoye, no que te frene. Este estuche no es solo una invitación al cambio: es la guía necesaria para quienes están hartos de contenerse y también de castigarse desde dentro. Dos libros complementarios que te enseñan, primero, cómo cuidarte en tus relaciones externas estableciendo límites respetuosos, y luego, cómo cuidarte por dentro mejorando el modo en que te hablas. Con estas páginas aprenderás no solo a decir «basta» con dignidad, sino a construir un modo de vida donde tu mejor compañía seas tú mismo....



Editorial	VERGARA
Materia	[VSS] HABILIDADES EMOCIONALES («SOFT SKILLS») Y RELACIONES INTERPERSONALES
EAN	9788410467408
Status	Disponible
Páginas	560
Tamaño	213x140x0 mm.
Peso	700
Precio (Imp. inc.)	41,80€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/11/2025