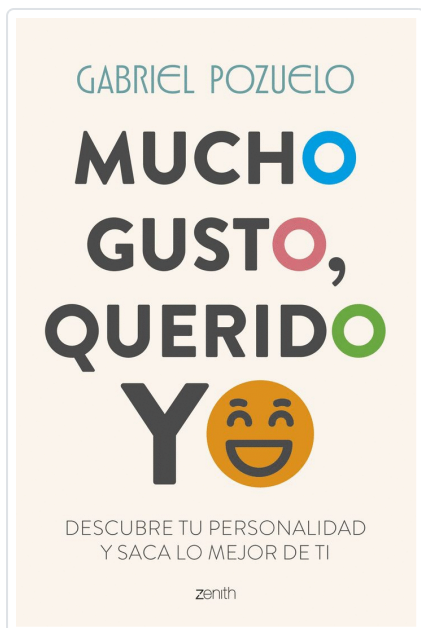


MUCHO GUSTO, QUERIDO YO (ZENITH)



GABRIEL POZUELO

SINOPSIS

A partir de las principales teorías de la personalidad, este libro te invita a descubrir qué tipo de personalidad tienes, por qué a veces entras en conflicto contigo mismo y cómo puedes alcanzar el equilibrio emocional. A veces parece que conviven varias personalidades dentro de ti. Una quiere avanzar y otra prefiere quedarse donde está. Una necesita agradar y otra se rebela con rabia. ¿Y si te dijera que todas tienen un sentido, y que lo importante no es reprimirlas, sino aprender a escucharlas y liderarlas?

Este libro te ofrece una nueva forma de entender tu mundo interior y ver tu personalidad de una forma completamente nueva. Escrita por un reconocido psicólogo, descubrirás que dentro de ti hay «yoes internos» —como el complaciente, el procrastinador, el perfeccionista o el explosivo— que tratan de protegerte, aunque a veces te hagan daño. A través de ejercicios, ejemplos reales y un enfoque cercano, aprenderás a identificar esas personalidades ocultas y comprenderás su origen para dar paso a tu mejor versión: tu Capitán, el Yo Adulto que puede liderar tu vida con calma, claridad y equilibrio.

No se trata de cambiar quién eres. Se trata de reconciliarte contigo mismo y conectar con tu verdadera esencia....



Editorial	PLANETA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788408309963
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/11/2025