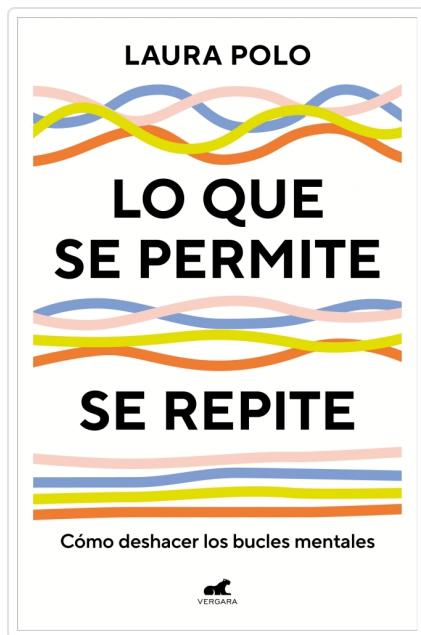


LO QUE SE PERMITE SE REPITE



Polo, Laura

SINOPSIS

La psicóloga Laura Polo nos enseña a entender nuestro pasado para cambiar nuestro presente. Desde pequeños, se nos dice que repetir las cosas es importante: para aprender en la escuela, para fijar hábitos en casa... Sin embargo, la repetición es un arma de doble filo porque, del mismo modo que puede darnos alas, puede arrastrarnos a una espiral de la que es difícil salir. Nos desgasta y nos duele... pero solo si se lo permitimos. Por ello es tan importante disponer de herramientas para romper con los ciclos tóxicos o para tratarlos incluso antes de que sucedan. En este libro, la psicóloga Laura Polo nos descubre claves para aprender a trabajar nuestro diálogo interno, a cultivar el amor propio y a cuidar de nuestras relaciones con los demás sin caer en dinámicas dañinas. Porque construir una vida plena, día a día, depende solamente de nosotras....



| | |
|-----------------------------|--|
| Editorial | VERGARA |
| | [VSPM] AFIRMACIÓN |
| Materia | PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA |
| EAN | 9788410467477 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 288 |
| Tamaño | 150x230x0 mm. |
| Precio (Imp. inc.) | 21,90€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 08/01/2026 |