

# MUJER CANSADA, LA



Colier, Nancy

## SINOPSIS

No estás rota. Solo estás cansada de serlo todo para todos. La guía para entender por qué te sientes sobrepasada y cuidarte desde la compasión, sin culpa ni juicios. ¿Te sientes emocionalmente agotada? ¿Sientes que no puedes más, pero sigues adelante porque «tienes que hacerlo»? ¿Tienes la sensación de que das más de lo que recibes y que nadie cuida de ti? A partir de su experiencia como psicoterapeuta, Nancy Collier desmonta los mitos que nos han hecho creer que debemos poder con todo ser buenas, agradables, disponibles, perfectas y analiza cómo esa autoexigencia constante nos desconecta de nuestras verdaderas necesidades. Con ejemplos reales y herramientas de autoconocimiento, La mujer cansada es el libro que necesitabas para parar, respirar y volver a ti: una invitación a salir de la jaula de la complacencia y cuidarte como mereces, desde la compasión y el respeto hacia ti misma. En este libro aprenderás a...

- Decir no sin sentir culpa.
- Soltar la exigencia de ser perfecta.
- Descansar sin justificarte.
- Escucharte, validar tus emociones y cuidarte de verdad...



<b>Editorial</b>	BRUGUERA
<b>Materia</b>	[VFJ] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LOS PROBLEMAS PERSONALES, SOCIALES Y DE SALUD
<b>EAN</b>	9788402431066
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	224
<b>Tamaño</b>	150x230x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	26/02/2026