

# ME QUIERO, TE QUIERO (EDICIÓN LIMITADA)



**María Esclapez**

## SINOPSIS

Una guía para mejorar tus relaciones, de la mano de María Esclapez, la psicóloga y divulgadora que arrasa en redes. Un vínculo tóxico es aquel que genera malestar. Algo tóxico, como indica su nombre, es algo malo o dañino para nosotros. Con este libro podrás detectar las situaciones dañinas o tóxicas que puedan darse en tus relaciones y aprenderás a poner límites para tu bienestar, reforzando así tu autoestima. Porque te quiero, pero primero me quiero a mí. «Yo pasé por numerosas relaciones tóxicas y sufrí dependencia emocional. Durante mucho tiempo, ignoré aquella vocecita en mi interior que me decía que las cosas no iban bien. Me daba miedo mirar dentro de mí, por lo que pudiera encontrar. Así que fui callando a esa voz hasta hacerla desaparecer. Quizás tú sospechas que las cosas no van bien y que lo que vives en tus relaciones de pareja puede no ser lo normal. Incluso puede ser que lo tengas claro y quieras saber cómo salir de ello. Si has decidido escuchar esa vocecita de la que te hablaba, este libro es para ti.» María Esclapez, psicóloga clínica, sexóloga y terapeuta de parejas, te invita a construir relaciones sanas y mejorar las que ya tienes a través de ejercicios prácticos, ejemplos sacados de consulta y reflexiones. Da igual en qué punto estés, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para aprender a ser consciente de tus vivencias, quererte y valorarte, primero como persona y luego como pareja. Porque te quiero, pero primero me quiero a mí. ¿Qué encontrarás en este libro?

-Anécdotas, experiencias de la autora y situaciones extraídas de casos reales en consulta.

-Radiografías de conversaciones de Whatsapp que podríamos encontrar en nuestro día a día para ayudarnos a tomar conciencia de dinámicas tóxicas que pueden darse en nuestras conversaciones habituales.

-Otros materiales gráficos, esquemas e ilustraciones para facilitar la comprensión del texto.

-Propuestas para poner en práctica y sacar el mayor partido a tus relaciones....



<b>Editorial</b>	B DE BOLSILLO
<b>Materia</b>	[VFVG] CITAS, RELACIONES, CONVIVENCIA Y MATRIMONIO: CONSEJOS Y PROBLEMAS Y CUESTIONES RELACIONADAS
<b>EAN</b>	9788413148847
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	256
<b>Tamaño</b>	125x190x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	9,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	05/02/2026