YA NO DEPENDO DE TI



Miriam Ruiz

SINOPSIS

¿Has llorado hasta quedarte dormida más veces de las que te gustaría admitir? ¿Has revisado su última conexión con más atención que cuando sigues el envío de un pedido que necesitabas para ayer? ¿Te duele el pecho cada vez que lo ves en línea pero no te contesta? No importa si es un «casi algo», un ex o tu pareja actual: si te sientes atrapada en un bucle de dependencia emocional, este libro es para ti. No estás sola ni estás rota. Solo tienes que cogerme de la mano para poder hablar del dolor y soltar todo lo que te retiene en esa relación. Sin miedo. Sin ansiedad. Y, sobre todo, sin los «y si» que no te dejan avanzar. Míriam Ruiz, psicóloga experta en dependencia emocional, te dará las claves para convertirte en la versión más fuerte de ti a través de su experiencia personal, casos de pacientes reales y ejercicios prácticos para convertirte en la protagonista de tu vida y no perder tu esencia nunca más. Aquí empieza tu viaje: cierra ese chat de WhatsApp, porque no hay ninguna conversación pendiente. Deja de buscar respuestas donde ya sabes que no las encontrarás y ábrete a algo mejor. Porque lo hay. Y lo vas a encontrar. «La dependencia emocional es un monstruo que se disfraza de "esto es especial", de "tenemos una conexión única", de "no puedo vivir sin él", de "seguro que cambia" Y mientras tú te aferras a esa idea, te vas perdiendo. Poco a poco. Sin darte cuenta.
Nos han hecho creer que sufrir por alguien es la prueba de que lo queremos de verdad. Que si nos duele es porque vale la pena. Pero eso no es amor.
La buena noticia es que, como toda adicción, tiene cura. Rompe con el ciclo y vuelve a ser la protagonista de tu vida».
Miriam Ruiz...

Editorial	MONTENA
Materia	[VFVS] SEPARACIÓN Y DIVORCIO / RUPTURAS: CONSEJOS Y CUESTIONES RELACIONADAS
EAN	9791387724931
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	228x151x16 mm.
Peso	302
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	22/01/2026