

AMAR SIN ANSIEDAD (ZENITH)



EMMA IGLESIAS @CUPIDOSOBRIO,

SINOPSIS

Una guía honesta para entender tu forma de amar, sanar tus heridas y construir vínculos sin ansiedad, más seguros y estables. ¿Y si la ansiedad que sientes en tus relaciones no significa que estés con la persona equivocada, sino que aún hay heridas que no has sanado?

Amar sin ansiedad es una guía clara y transformadora para todas aquellas personas que se sienten atrapadas en relaciones que les generan miedo, inseguridad o dependencia emocional. A través de teoría psicológica accesible, ejemplos reales y ejercicios prácticos, la psicóloga Emma Iglesias te acompaña a entender tu forma de amar y detectar patrones que repites sin darte cuenta. Y, sobre todo, te muestra qué puedes hacer para pasar de la ansiedad a la calma en tus relaciones y así construir vínculos más seguros, estables y reales...



Editorial	PLANETA
Materia	[JMF] PSICOLOGÍA DE LA PAREJA Y DE LA FAMILIA
EAN	9788408317562
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/04/2026