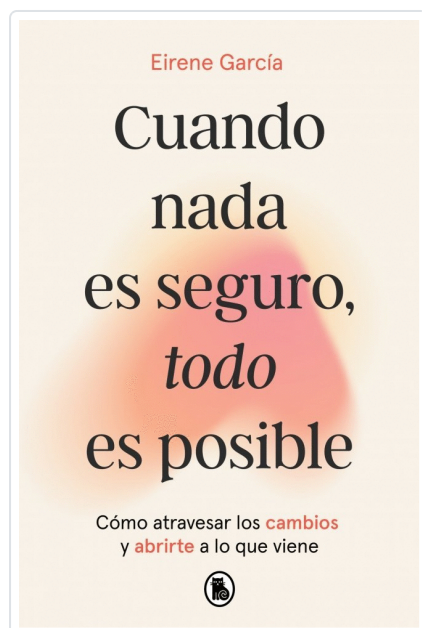


CUANDO NADA ES SEGURO, TODO ES POSIBLE



Eirene García

SINOPSIS

Una guía para aprender a abrazar los cambios y abrirte a lo que viene. La vida se mueve, lo quieras o no. Y tú también puedes aprender a moverte con ella. Muchas veces, la vida nos cambia el plan sin avisar, y resistirse solo duele más. No hace falta un gran cambio, como la muerte de un ser querido o un accidente, para que todo se tambalee; también nos pesan las pérdidas cotidianas, como una amistad que se enfría, una mudanza, un trabajo que se deja atrás... El cambio y la incertidumbre incomodan porque nos enfrentan a la única certeza: nada es para siempre. Pero cuando nada es seguro, también se abre un espacio de posibilidad. En este libro, la psicóloga Eirene García, especializada en trauma y duelo, te acompaña con rigor, calidez y herramientas prácticas para atravesar los baches con más claridad y menos culpa. Para poner nombre a lo que sientes, entender por qué duele y sostenerte mientras sigues caminando adelante. ¿Qué encontrarás en este libro? -Ejercicios sencillos para transitar cambios y pérdidas sin exigirte «estar bien» todo el tiempo.

-Herramientas y estrategias para gestionar el miedo, la incertidumbre y la sensación de no tener el control. -Explicaciones claras (con base científica) sobre qué te pasa y por qué duele. -Historias y ejemplos reales que acompañan, sostienen y ayudan a ponerlo en práctica....



| | |
|-----------------------------|---|
| Editorial | BRUGUERA |
| Materia | [VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS |
| EAN | 9788402431110 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 256 |
| Tamaño | 150x230x0 mm. |
| Peso | 4 |
| Precio (Imp. inc.) | 20,95€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 21/05/2026 |