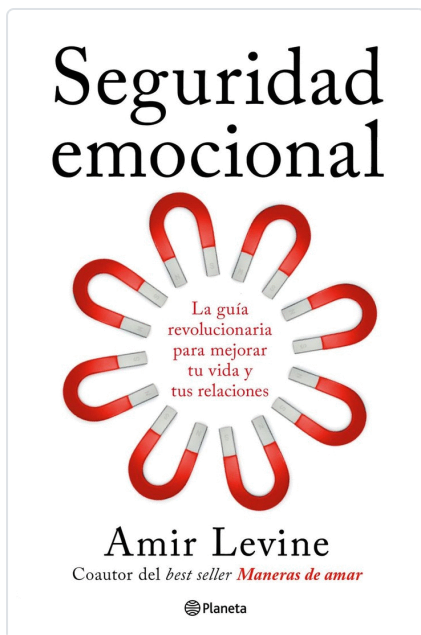


SEGURIDAD EMOCIONAL



LEVINE E, MIR

SINOPSIS

BEST SELLER INTERNACIONAL

El esperado regreso del coautor de *Maneras de amar*, el fenómeno que ha vendido más de 3 millones de ejemplares en todo el mundo.

Años después de popularizar el concepto fundamental de los estilos de apego, el psiquiatra y neurocientífico Amir Levine regresa con una obra brillante y transformadora sobre la ciencia de las conexiones humanas.

Está demostrado que las personas con un estilo de apego seguro no solo desarrollan relaciones más profundas, sino que se sienten más cómodas consigo mismas. Los beneficios son extraordinarios: tienden a disfrutar de una mejor salud, son más eficientes en su búsqueda de trabajo, son menos susceptibles e incluso suelen sufrir menos el impacto negativo de las redes sociales o ser menos proclives al consumismo.

Las investigaciones más recientes demuestran que cualquier persona, independientemente de su tipo de apego, puede alcanzar la seguridad emocional. Este libro pionero comparte, por tanto, una terapia revolucionaria basada en la activación de lo que el autor denomina el «modo seguro» y ofrece herramientas prácticas, respaldadas por la neurociencia, para ayudar a los lectores a cultivar su salud emocional, profundizar en sus vínculos y construir una vida más plena.

«Una hoja de ruta transformadora hacia la resiliencia emocional. Seas de apego ansioso, evitativo o estés en algún punto intermedio, este libro te enseñará a activar tu “modo seguro” y a florecer.»

CHARLES DUHIGG, autor de *El poder de los hábitos*

...



Editorial	PLANETA
Materia	[VSPP] RASGOS DE PERSONALIDAD / TIPOS DE PERSONALIDAD
EAN	9788408320364
Status	Disponible
Páginas	3200
Tamaño	15x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/04/2026