TÚ ERES TU LUGAR SEGURO

Editorial	B DE BOLSILLO
Materia	[JBFW] SEXO Y SEXUALIDAD, ASPECTOS SOCIALES
EAN	9791387871277
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	188x125x17 mm.
Peso	210
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/06/2026

Esclapez, Maria

SINOPSIS

Tras el éxito de Me quiero, te quiero, llega el nuevo libro de María Esclapez. Un nuevo libro para comprender tu historia, hacer las paces con el pasado, reconectar contigo y los que te rodean y hacer de ti tu lugar seguro. Con Me quiero, te quiero, María Esclapez ya ha ayudado a miles de lectores a sanar sus relaciones y a mejorar su autoestima. Ahora se centra en la importancia de sanar el pasado y las heridas emocionales de la infancia para poder relacionarnos mejor y vivir nuestro mejor presente. «¿Por qué siento lo que siento? ¿De dónde viene mi malestar? ¿Cómo he aprendido a relacionarme con los demás y conmigo mismo? ¿Cómo influye el tipo de apego que desarrollamos en la infancia en nuestra vida adulta? Y, lo más importante: ¿cómo puedo sanar mis heridas y vivir en paz en mi presente?» María Esclapez, psicóloga clínica, sexóloga y terapeuta de parejas, te acompaña a descubrir cómo empezar a sanar tu pasado y mejorar tu presente. Con ejemplos prácticos de la propia autora y otros extraídos de consulta. Tú eres la persona más importante de tu vida, haz de ti tu lugar seguro. ¿Qué encontrarás en este libro? -Anécdotas, experiencias de la autora y situaciones extraídas de casos reales en consulta. -Ejercicios de autoconocimiento, guiados por la autora, para comprender la raíz de nuestros problemas y empezar a ponerles solución. -Esquemas y otros recursos gráficos que nos ayudan a comprender mejor el contenido. -Propuestas para poner en práctica y sacar el mayor partido a tus relaciones....