CANSADAS DE QUEDAR BIEN



Gómez, Tamara

SINOPSIS

Hay una persona a la que llevas demasiado tiempo ignorando: tú. EL LIBRO PARA LA NIÑA BUENA, LA HIJA EJEMPLAR, LA AMIGA QUE SIEMPRE ESTÁ Y LA MUJER QUE YA NO PUEDE MÁS. Dices que sí cuando quieres decir no. Respondes "no pasa nada" cuando sí pasa. Intentas no molestar, ni decepcionar ni crear conflictos. Estás siempre disponible, siempre cuidando de los demás. Y, mientras tanto, tú cada vez estás más agotada. La complacencia no es ser buena: es un patrón aprendido que te empuja a buscar aprobación y a vivir con culpa, autoexigencia y miedo al rechazo hasta perder de vista lo que tú necesitas. La psicóloga Tamara Gómez nos ayuda a entender de dónde nace esta tendencia, cómo poner límites y cómo empezar a escucharte de verdad. Este libro te ayudará a: -Identificar cuándo actúas desde el miedo a decepcionar. -Reconocer qué necesitas y aprender a priorizarte. -Poner límites sanos sin culparte. -Revisar la autoexigencia y el perfeccionismo. -Construir relaciones más sanas, conscientes y recíprocas. -Dejar de vivir solo para los demás y empezar a elegirte a ti....

Editorial	BRUGUERA
Materia	[VSA] CONSEJOS PRÁCTICOS: TRUCOS ÚTILES, SUGERENCIAS ÚTILES
EAN	9788402431622
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	224
Tamaño	229x152x20 mm.
Peso	338
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/11/2026