

SINDROME DE LA CHICA BUENA EL (ZENITH)



MARTINEZ NOVOA, MARTA

SINOPSIS

La psicóloga Marta Martínez Novoa nos invita a liberarnos del síndrome de la chica buena para priorizar nuestro bienestar emocional y establecer relaciones auténticas y equilibradas. Libérate del síndrome de la chica buena y reconecta contigo misma y con lo que realmente quieres tú. Si tienes la sensación de ser siempre la última de tu lista, si te cuesta tomar decisiones por lo que puedan pensar los demás, si te empeñas en cumplir siempre sus expectativas y la palabra $\frac{1}{2}$ no+ es inexistente en tu vocabulario, si te obligas a seguir en relaciones que no te aportan porque no quieres hacer daño? seguramente padeces el síndrome de la chica buena. En principio, ser buena no tiene nada de malo, pero puede convertirse en un problema cuando esa $\frac{1}{2}$ bondad+ se traduce en dificultades para poner límites, afrontar conflictos y defender tus valores; en definitiva, para ser quien tú quieres y no lo que quieren los demás. Pero ya está bien de vivir solo para dar, de no poder equivocarte, de tener que hacerte pequeña para que otros ocupen más espacio, de tener que apagar tu luz como si eso fuese a hacer que otros brillen más. La psicóloga Marta Martínez Novoa te guía en un viaje para analizar tu pasado y entender por qué te sientes así en el presente, para construir un futuro en el que seas tu máxima prioridad. En estas páginas hallarás las claves para liberarte de las falsas exigencias de bondad y aprender a cuidarte, sentirte segura y confiar en lo que haces. ...



Editorial	PLANETA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408281566
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	150xx mm.
Peso	304
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/12/2023

Títulos relacionados



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)
SIERRA I FABRA, JORDI