

# YO, MÍ, ME, CONMIGO. LA CONEXIÓN EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA

ISABEL SERRANO-ROSA

## Yo, mí, me, conmigo

**Editorial**COMERCIAL GRUPO  
ANAYA**Materia**[VSPM] AFIRMACIÓN  
PERSONAL, MOTIVACIÓN,  
AUTOESTIMA Y ACTITUD  
MENTAL POSITIVA**EAN**

9788410428034

**Status**

Disponible

**Páginas**

192

**Tamaño**

230x160x13 mm.

**Peso**

310

**Precio (Imp.  
inc.)**

18,95€

**Idioma**

Español

**Fecha de**

20/11/2024

**lanzamiento**

## Serrano Rosa, Isabel

### SINOPSIS

La manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos es cada vez más confusa, está cada vez más intoxicada por las continuas distracciones e interferencias que nos llegan desde el mundo exterior y muy especialmente por las redes sociales y el resto de las tecnologías. Este libro aporta una nueva visión sobre lo que es la auténtica autoestima, la empatía saludable y cómo se desencadenan los procesos de resiliencia y de crecimiento después de las crisis. Sugiere, también, nuevas formas de crear conexiones satisfactorias y liberarnos de vínculos tóxicos a través de ejercicios como la práctica del desapego, la empatía y la conexión emocional, la conexión con la alegría y el optimismo saludable. Isabel Serrano-Rosa da las claves para aprender a gestionar las emociones, de manera que potenciemos la relación y el conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos, pues solo así podemos entender hasta qué punto la mente tiene el poder y el control de nuestro bienestar emocional. Yo, mí, me, conmigo nos muestra la verdadera complejidad que hay detrás de cada una de las conexiones humanas que nos definen -la pareja, los hijos, el entorno profesional o el social- y cómo estas pueden gestionarse de manera saludable para encontrar la serenidad....