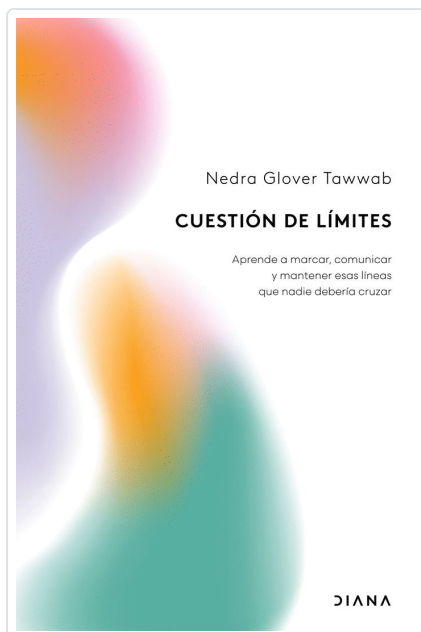


CUESTIÓN DE LÍMITES



TAWWAB, NEDRA GLOVER

SINOPSIS

Una guía para aprender a establecer límites protectores en nuestra vida y sentirnos más libres que nunca. ¿Alguna vez te has preguntado por qué de repente el autocuidado se ha vuelto un concepto tan popular? La respuesta podemos encontrarla en la ausencia de límites, en la incapacidad que a menudo tenemos de comunicar a los demás nuestras necesidades de forma asertiva. La falta de límites nos conduce a una cultura del burnout y a una sociedad exhausta y sobrepasada. Necesitamos cambiar esta tendencia, y saber trazar límites saludables es la clave.

Nedra Glover Tawwab presenta un conjunto de sencillas herramientas basadas en distintas técnicas psicológicas que nos ayudarán a mejorar nuestra asertividad y a establecer límites saludables en todas las áreas de nuestra vida. Comprenderemos también cuál es el coste personal de no saber marcar límites, y aprenderemos cómo comunicarlos y mantenerlos para mejorar nuestras relaciones, nuestras amistades, las dinámicas familiares, el equilibrio entre trabajo y vida personal y, en definitiva, nuestra salud mental a largo plazo....



Editorial	DIANA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788411192767
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2025