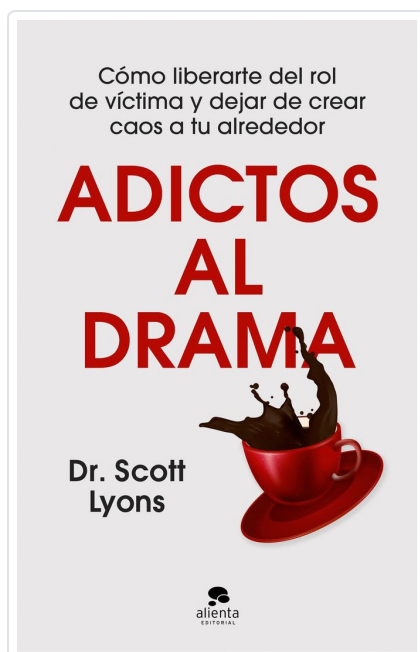


ADICTOS AL DRAMA



DR. SCOTT LYONS

SINOPSIS

Deja de creer que el universo conspira contra ti. El caos que muchas veces provocamos en nuestras vidas suele ser una forma inconsciente de buscar validación: queremos sentirnos vistos, escuchados, demostrar que nuestro sufrimiento importa. Adoptar el papel de víctima y centrarse en lo negativo que nos rodea puede parecer una vía para obtener empatía, pero lo que suele provocar es conflicto constante, agotamiento emocional y un aislamiento cada vez mayor. Y lo que suele esconder es un dolor biológico, psicológico y social mucho más profundo.

En estas páginas, el doctor Scott Lyons reconoce sin pudor que también ha sido un rey del drama y sigue esforzándose por no depender del caos. Desde una perspectiva empática y comprensiva, te acompaña en el proceso de reconocimiento de los patrones que te mantienen enganchado a las crisis y sujeto a altos niveles de estrés así como a identificar los traumas sin resolver que pueden haber activado este tipo de patrones tóxicos.

Con una mirada transformadora y el humor que le caracteriza, no sólo identifica los efectos somáticos del dramatismo, sino que revela las cinco etapas que deben transitarse para alcanzar la sanación y reconectar con uno mismo....



Editorial	ALIENTA
Materia	[JMQ] PSICOLOGÍA: EMOCIONES
EAN	9788413444499
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2025