

TRÁTATE BIEN (ZENITH)



MARTA PANIZO @CATARSIS.PSICOLOGIA

SINOPSIS

Una guía transformadora para devolverte el respeto y la compasión que nunca deberías haberte negado. En un mundo que nos exige estar siempre disponibles, productivos y perfectos, hemos olvidado algo esencial: el cuidado hacia una misma. Este libro es una invitación cálida, empática y profundamente transformadora a revisar cómo te hablas, cómo te sientes y cómo te cuidas.

La psicóloga Marta Panizo te acompaña en un viaje hacia el autoconocimiento, el autocuidado y la autoestima real, esa que no depende de la validación externa ni de tenerlo todo bajo control. Aquí no encontrarás fórmulas mágicas ni teorías inalcanzables, sino herramientas prácticas, ejemplos reales y ejercicios que te ayudarán a identificar lo que te duele, a sostener lo que sientes y, sobre todo, a empezar a tratarte con la amabilidad que mereces. Estas páginas son tu espacio seguro: un lugar donde entender que no tienes que poder con todo, que cuidarte no es egoísta y que sanar empieza por darte permiso para ser quien eres, con tus luces y tus sombras....



Editorial	PLANETA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788408308560
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/11/2025