

QUERIDAS HERIDAS



MARCOS, SILVIA

SINOPSIS

Un libro para entender el dolor que no sangra, para ayudarte a sanar cuando la familia duele. La neuropsicóloga Silvia Marcos, especialista en trauma y en el modelo EMDR, nos explica cómo comprender, cuidar y aprender a amar nuestras cicatrices emocionales. Dicen que nos pasamos toda nuestra vida jugando en el patio de la infancia porque este periodo determina nuestra forma de ser de una manera definitiva. Nuestra niña interior habita nuestro cuerpo y va marcando el camino a cada paso. ¿Eres insegura o miedosa? Quizá tuviste una mamá o un papá controladores. ¿Tiendes a encontrar parejas tóxicas? Quizá ya te han querido así antes. ¿Te falta autoestima? Quizá tuviste una mamá crítica. ¿Sientes que no eres suficiente? Puede que tus padres no supieran expresarte bien tu valor. La neuropsicóloga experta en EMDR Silvia Marcos nos ayuda en Queridas heridas a entender mejor nuestros procesos y emociones. Nos hace conscientes de que nuestras experiencias nos hacen seres únicos y de que merecemos aceptarnos tal y como somos. En sus páginas encontrarás un montón de historias de dolor y sanación, y también recursos para que puedas cuidar tu propia historia, aprender a mirarte con curiosidad, sin reproches, tratar de entenderte y empezar a mimarte desde este lugar. No podemos volver atrás en el tiempo, pero sí podemos mirar de frente a la herida que habita en nosotros y cuidarla como necesita....



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
	[VFJB] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE
Materia	ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD CONCRETOS
EAN	9788403525634
Status	Disponible
Páginas	272
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2026