

LO QUE SE PERMITE SE REPITE



Polo, Laura

SINOPSIS

La psicóloga Laura Polo nos enseña a entender nuestro pasado para cambiar nuestro presente. Desde pequeños, se nos dice que repetir las cosas es importante: para aprender en la escuela, para fijar hábitos en casa... Sin embargo, la repetición es un arma de doble filo porque, del mismo modo que puede darnos alas, puede arrastrarnos a una espiral de la que es difícil salir. Nos desgasta y nos duele... pero solo si se lo permitimos. Por ello es tan importante disponer de herramientas para romper con los ciclos tóxicos o para tratarlos incluso antes de que sucedan. En este libro, la psicóloga Laura Polo nos descubre claves para aprender a trabajar nuestro diálogo interno, a cultivar el amor propio y a cuidar de nuestras relaciones con los demás sin caer en dinámicas dañinas. Porque construir una vida plena, día a día, depende solamente de nosotras....



Editorial	VERGARA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788410467477
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2026