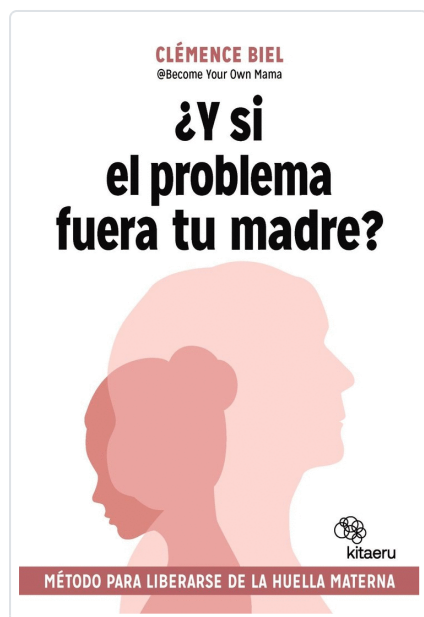


Y SI EL PROBLEMA FUERA TU MADRE?



BIEL, CLÉMENCE

SINOPSIS

A aquellas que sufren con la relación con su madre pero que están condicionadas desde la infancia a creer que el problema viene de ellas. A aquellas que sienten ansiedad ante una llamada entrante que muestra «Mamá». A aquellas que se culpabilizan y temen ser «una hija ingrata». A aquellas que han sacrificado su identidad profunda para cumplir con las expectativas de su madre. A vosotras me dirijo. El título de este libro no se ha elegido para acusar a tu madre, sino para interpelarte. La relación que tuviste con ella constituye tus fundamentos. La vida que intentas construir seguirá siendo inestable mientras tus fundamentos no sean sanos y sólidos. ¿Cómo ha moldeado la influencia materna a la mujer en que te has convertido? ¿Creciste al lado de una madre tóxica? ¿Y si es así, de qué tipo? ¿Qué bloqueos psicológicos y culturales te impiden emanciparte por completo? ¿Cuáles son los pasos a seguir para salir del papel de la hija buena y convertirte plenamente en ti misma? En este libro, no te diré «¡Tu madre lo hizo tan bien como supo!» ni «¡Madre solo hay una!». Más bien, te propongo poner palabras a tus heridas para transformarlas. Apoyándome en la neurociencia, la psicología del desarrollo, técnicas de terapia cognitiva y conductual, y los miles de testimonios que he recibido, te acompaño paso a paso hacia la emancipación. Soy Clémence Biel, experta en la herida de la madre, fundadora de la cuenta de Instagram y del programa 'Conviértete en tu propia mamá'. Ayudo a las mujeres a liberarse de los patrones heredados de sus madres. No estás sola, somos millones....

Editorial	ANAYA FONDO
Materia	[JMC] PSICOLOGÍA INFANTIL, EVOLUTIVA Y DEL CICLO VITAL
EAN	9788410428379
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	302
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/01/2026