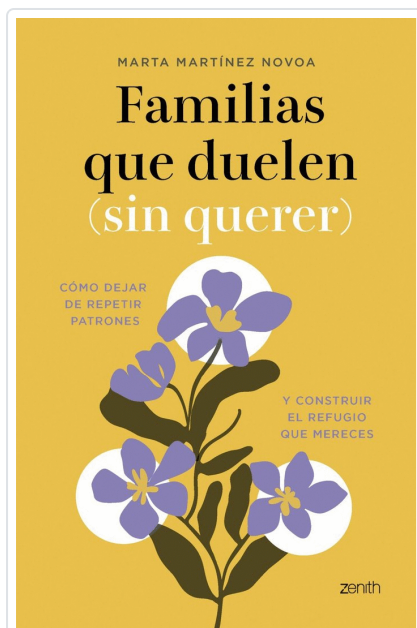


FAMILIAS QUE DUELEN (SIN QUERER) (ZENITH)



MARTÍNEZ NOVOA, MARTA

SINOPSIS

Libérate de los patrones heredados que ya no te representan y empieza a vivir la vida que de verdad deseas.

Por la autora del éxito *El síndrome de la chica buena*. Las familias perfectas no existen, porque no están formadas por seres de luz sino por personas, complejas y falibles. Y aunque el amor esté muy presente, también lo están las inercias, los silencios y las expectativas que, sin querer, nos moldean. Nuestros padres seguramente hicieron lo mejor que pudieron, pero eso no impidió que nos transmitieran patrones, creencias y formas de estar en el mundo que, ya de adultos, siguen condicionando lo que hacemos, evitamos o esperamos... aunque sea sin darnos cuenta. Ese «equipaje» invisible puede mantenernos atrapados en versiones antiguas de nosotros mismos y aparecer en nuestras relaciones, decisiones cotidianas, emociones y en una autoimagen construida más sobre lo que fuimos para otros que sobre lo que realmente somos.

La psicóloga Marta Martínez Novoa te invita a revisar ese pasado que aún te acompaña para comprender cómo tu entorno familiar influyó en quién eres hoy y por qué arrastras ciertas inseguridades, miedos y patrones que se repiten una y otra vez. Y, sobre todo, te mostrará el camino hacia lo más importante: recuperar la libertad de ser tú, más allá de lo que aprendiste en casa, para construir el refugio interno que mereces. Este libro no va de buscar culpables ni de romper con todo, sino de abrir los ojos sin cerrar el corazón para crear un espacio seguro desde el que actuar como la persona adulta que se conoce, confía en sí misma y elige, por fin, desde lo que realmente quiere para su vida....



Editorial	PLANETA
Materia	[VFV] FAMILIA Y RELACIONES: CONSEJOS, PROBLEMAS Y CUESTIONES RELACIONADAS
EAN	9788408314479
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/03/2026