

50 SOMBRAS DE MAMI. MI DIARIO DE AUTOUIDADO



JIMÉNEZ, MAMEN

SINOPSIS

La maternidad real no viene con manual... ¡pero este diario ayuda! Tanto si eres lectora de 50 sombras de mami como si no, te acompañará sin juicios y con muchos recursos un autocuidado de verdad.

Este libro, repleto de actividades, es el compañero práctico, honesto y cariñoso de 50 sombras de mami. No viene a darte lecciones de maternidad perfecta (ya sabemos que eso no existe), sino a sentarse contigo en el sofá, café frío en mano, para hablar de lo que de verdad pasa cuando eres madre... y mujer... y persona humana con emociones.

Más que un libro, es un espacio para desahogarte sin filtros, escribir lo que nunca dices y reírte de tus propias contradicciones (y de lo que se tercie). Entre ejercicios, dinámicas y preguntas incómodamente necesarias, Mamen Jiménez, psicóloga, te invita a mirarte con más cariño, menos culpa y un buen puñado de sentido del humor.

Su objetivo es claro: ayudarte a reconectar contigo misma y a reconocerte más allá del rol de madre. Porque sigues siendo mujer, amiga, hermana, amante... ¡no solo la madre que los parió! Aquí se desmontan mitos, se sacuden culpas heredadas y se validan emociones intensas para que te sientas menos sola en medio del hermoso caos de la maternidad....



Editorial	LUNWERG EDITORES [WZSJ] ARTÍCULOS IMPRESOS DE
Materia	PAPELERÍA: AGENDAS Y DIARIOS TEMÁTICOS GUIADOS
EAN	9791387761806
Status	Disponible
Páginas	120
Tamaño	225x165x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/04/2026