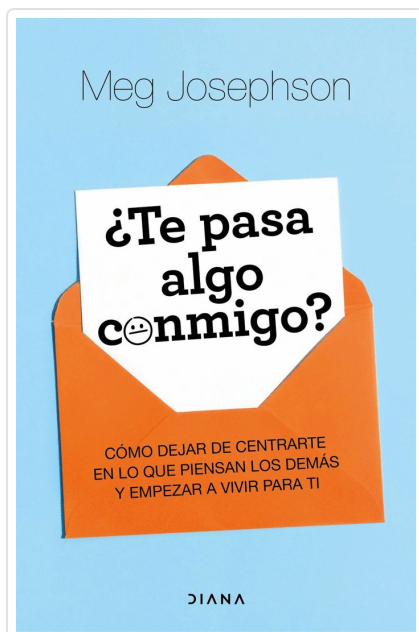


TE PASA ALGO CONMIGO?



ES0, JOSEPHSON

SINOPSIS

Una guía reveladora y compasiva para quienes viven demasiado pendientes de la aprobación ajena. Meg Josephson enseña a soltar la hipervigilancia, a confiar en la propia voz y a construir relaciones desde la calma, la claridad y la autenticidad. «Un antídoto contra la complacencia crónica». Adam Grant, autor de Think Again

¿Te preocupa constantemente lo que los demás piensan de ti?

La psicoterapeuta Meg Josephson explora el instinto de supervivencia conocido como complacencia o adulación. Es la tendencia de complacer o adular a los demás para sentirnos a salvo. Meg ofrece explicaciones, consuelo y herramientas prácticas para dejarlo atrás.

Si alguna vez:

- Sales de situaciones sociales dándole vueltas a algo que has dicho.
- Pasas por alto tus propios límites para hacer felices a los demás.
- Te cuesta decir lo que realmente quieres (incluso a ti misma).

Es posible que estés recurriendo a este instinto de supervivencia.

En *¿Te pasa algo conmigo?*, Meg cuestiona la idea de que el síndrome de la chica buena sea un rasgo de la personalidad y lo presenta como un patrón aprendido en la infancia: una forma de volvernos más agradables frente a una amenaza para sentirnos seguras. El problema es que muchas personas quedan atrapadas en esta forma de relacionarse durante toda su vida.

A través de su propia historia, casos clínicos y ejercicios reveladores, Meg te ayudará a identificar tus necesidades, a replantear el conflicto y a construir vínculos más sólidos, para que dejes de centrarte en lo que piensan los demás y empieces a vivir para ti.

Opiniones de lectores: «Es como una mano reconfortante sobre el hombro». «Me da fuerza para seguir haciendo cambios en mi vida». «Este libro cambió mi vida».

«Honesto, cercano y completamente adictivo, el trabajo de Josephson tiene el poder de cambiarte la vida. Si vives con esa ansiedad constante de pensar que has hecho algo mal o que alguien no te soporta, este libro será como salir a respirar aire fresco. Léelo y libérate». Katherine Morgan Schafner, autora ...



Editorial	DIANA
Materia	[MKMT1] PSICOTERAPIA: TERAPIAS O TÉCNICAS
EAN	9788411193405
Status	Disponible
Páginas	6002
Tamaño	5x3001x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/05/2026