

COM DEIXAR DE SER EL TEU PITJOR ENEMIC (CAT)



Alba Cardalda

SINOPSIS

ESTIMAR-SE ÉS FÀCIL, SI SAPS COM DE L'AUTORA DEL BEST-SELLER COM ENEGGAR A LA MERDA DE MANERA EDUCADA Hi ha una persona amb qui dialogues, debats, discuteixes, t'enfades i et reconcilies diverses vegades al dia. I no és la teva parella, ni el teu cap, ni el teu pare, ni la teva mare. Ets tu. Tu ets la persona amb qui més parles i, irremeiablement, a qui més escoltes. Però no sempre et parles bé, ni tan sols amb el respecte que demanaries als altres. I això repercuteix en la relació que tens amb tu mateix i afecta directament la teva autoestima i la teva salut mental. Aquesta és la raó per la qual sovint et boicoteges i t'acabes convertint, sense saber-ho, en el teu pitjor enemic. En aquest llibre, la neuropsicòloga Alba Cardalda ens mostra com operen els nostres diàlegs interns i ens ensenya la importància de cuidar-los. I, per descomptat, ens dona les eines per començar a tractar-nos amb l'afecte i l'amor que ens mereixem. La crítica n'ha dit...

«Mostra la importància de cuidar el diàleg intern perquè no ens amarguin la vida». El Mundo «Un llibre sobre com repercuteix la manera com ens parlem en el nostre benestar».

Vogue...



Editorial	ROSA DELS VENTS
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓ PERSONAL, MOTIVACIÓ, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9791387653279
Status	Disponible
Pàgines	272
Tamaño	229x152x20 mm.
Peso	364
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Catalán
Fecha de lanzamiento	10/09/2025