

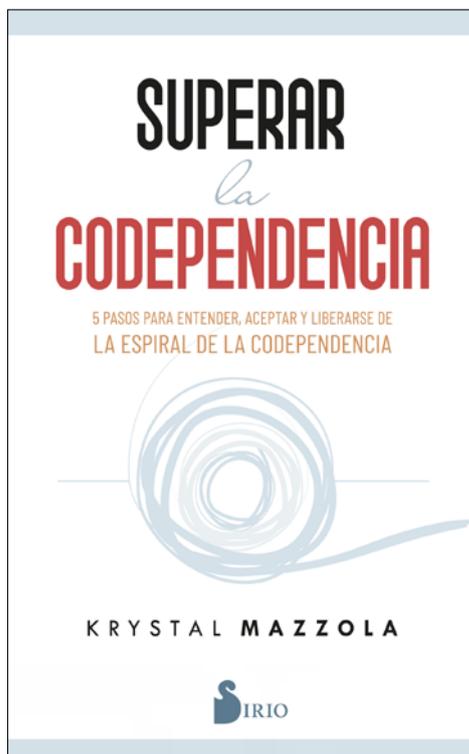


# GUÍA PRÁCTICA PARA ACABAR CON LAS CONDUCTAS CODEPENDIENTES



## La autora

**Krystal Mazzola** es terapeuta de familia. Desde su infancia, le han fascinado las relaciones y la posibilidad de los cambios positivos. En la Universidad, Krystal descubrió The Meadows, un centro de tratamiento de renombre mundial, y se propuso trabajar allí algún día. Unos años después, alcanzó su objetivo y descubrió su pasión por ayudar a la gente, en especial —por identificación personal—, a los codependientes. Ella misma pudo acometer su propia recuperación recibiendo la ayuda de otros. Desde esta posición de sólido convencimiento de que la recuperación es posible, actualmente Krystal ejerce como terapeuta —tanto en consultas individuales como en terapia de pareja— en el centro privado Dantia Wellness, del que es cofundadora. Krystal reside en Phoenix, Arizona.



Título: *Superar la codependencia.*

Subtítulo: *5 pasos para entender, aceptar y liberarse de la espiral de la codependencia.*

Autora: Krystal Mazzola.

P. sin IVA: 12,45 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VSP

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419105646

PVP: 12,95 €

Nº págs: 232

BISAC: SEL008000

Categoría: A

## CLAVES DE VENTA

- ✓ La **codependencia** muchas veces está detrás de relaciones tóxicas, abusos y dependencia emocional.
- ✓ Obra eminentemente práctica en **5 pasos**: autoconfianza, autocuidado, establecimiento de límites, comunicación abierta con tu red de apoyo y construcción de conexiones sanas y constructivas.

## TAGS

PSICOLOGÍA // CODEPENDENCIA // MELODY BEATTIE  
DOCE PASOS // ABUSO // NARCISITSA // GASLIGHT  
LUZ DE GAS // CONTROL // TRAUMA // DEPENDENCIA  
PTSD // ESTRÉS POSTRAUMÁTICO // PSICOTERAPIA  
EMPÁTICOS // LÍMITES // AUTOCUIDADO  
AUTOESTIMA // COMUNICACIÓN



9 788419 105646

## Sinopsis

Se puede empezar por echar una mano de vez en cuando, pero si ese afán de ayuda se agudiza en extremo puede llegar a convertirse en patológico; uno pone a otra persona por encima de todo, incluso del propio bienestar. Para que las relaciones con los demás sean sanas deben ser equilibradas. Este libro nos ofrece no solo una brillante aproximación esclarecedora a la codependencia y sus causas, sino también —y lo que es más importante— un detallado camino para salir de ella. Superar la codependencia explica todo lo que esta significa, sus síntomas y los factores que contribuyen a su desarrollo. Da pautas para reconocer la conducta codependiente, fijar unos límites, sanar las relaciones románticas, y aumentar tu autoestima. Los ejercicios que se proponen en cada capítulo son un espacio para que pienses en ti, de modo que puedas ver la situación en que te encuentras con una mirada objetiva y, desde ahí, adquirir una nueva perspectiva sobre tu propia vida.

## Libros relacionados:

