

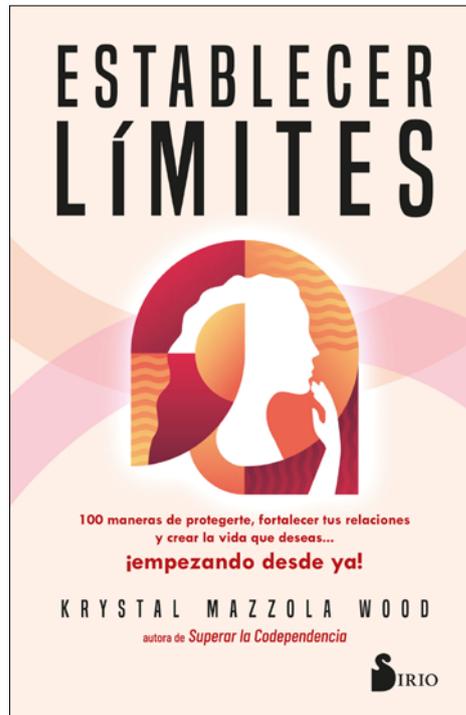


MARCAR LÍMITES SALUDABLES, LIDIAR CON TODO TIPO DE RELACIONES DIFÍCILES Y VIVIR DE ACUERDO A NUESTROS VALORES



La autora

Krystal Mazzola Wood es terapeuta licenciada especialista en terapia de pareja y familiar. Fundó la Healthy Relationship Foundation para ayudar a la gente a desarrollar su autoestima y a experimentar una intimidad más profunda en el ámbito de las relaciones. Krystal es autora de varios libros de gran éxito, entre ellos *Superar la codependencia: 5 pasos para entender, aceptar y liberarse de la espiral de la codependencia* (Editorial Sirio, 2023). También es responsable del blog, *Confidently Authentic*, enfocado en el mundo de las citas y en el que comparte consejos para desenvolverse en dicho mundo de una manera mentalmente saludable.



Título: *Establecer límites*

Subtítulo: *100 maneras de protegerte, fortalecer tus relaciones y crear la vida que deseas... ¡empezando desde ya!*

Autora: Krystal Mazzola Wood

P. sin IVA: 16,30 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VSPM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419685841

PVP: 16,95 €

Nº págs: 336

BISAC: SEL031000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** Público eminentemente femenino interesado en autoayuda para la dependencia emocional y la baja autoestima.
- ✓ Establecer **límites saludables** es la clave para fortalecer nuestra autoestima y ganar libertad, pero hay que aprender cómo hacerlo.
- ✓ Este libro ofrece **100 actividades** para aprender a establecer límites y decir no.
- ✓ Herramienta para lidiar con **relaciones difíciles** siendo coherente con nuestros valores.



TAGS

AUTOESTIMA // AMOR PROPIO // AUTOCUIDADO
LÍMITES // APEGO INSEGURO // APEGO ANSIOSO
MANIPULACIÓN // RELACIONES TÓXICAS // ABUSO
NARCISISMO // GASLIGHTING // VÍCTIMA
VIOLENCIA // CODEPENDENCIA // FAMILIA TÓXICA
COMPLACIENTE



Sinopsis

Establecer límites puede ser complicado, porque no quieres decepcionar a los demás, pero tampoco quedarte atrapado en una situación que te haga sentir incómodo o deprimido. La buena noticia es que establecer límites sanos es en realidad algo muy positivo que puede hacerte más feliz y fortalecer tus relaciones. Saber hacerlo es una habilidad importante, y la única forma de dominarla es practicando. En este libro encontrarás un centenar de actividades que te ayudarán a conseguirlo. Tanto si te has cansado de intentar agradar a todo el mundo constantemente, como si quieres establecer nuevos límites que se ajusten a otros cambios en tu vida, estas actividades te proporcionarán las herramientas que necesitas para ponerte manos a la obra. Los límites son sanos, relevantes e incluso necesarios para crear la vida que deseas, así que empieza hoy mismo a construir una vida más feliz.

Libros relacionados:

