



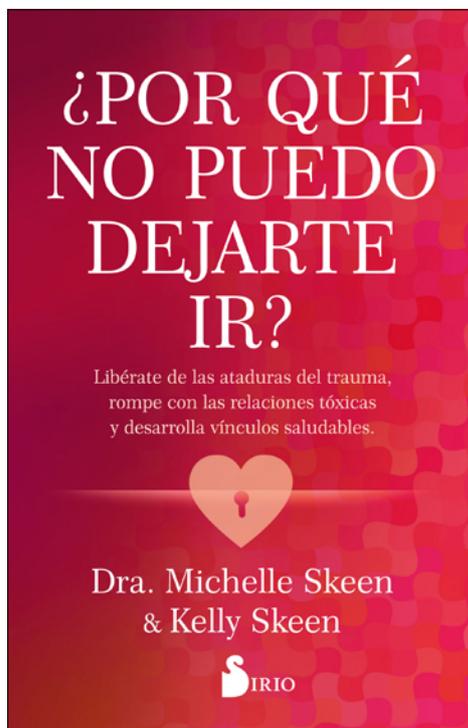
# HERRAMIENTAS PARA SALIR DE UNA RELACIÓN TÓXICA CUANDO PARECE IMPOSIBLE



## Las autoras

**Michelle Skeen**, doctora en Psicología, es autora de varios libros de autoayuda, entre los que se encuentra *Love Me, Don't Leave Me*. Su pasión es trabajar como *coach* para enseñar a crear y mantener relaciones afectivas mediante una toma de conciencia de nuestras creencias fundamentales y los patrones de conducta asociados a ellas.

**Kelly Skeen** se graduó en la Universidad de Georgetown en Estudios Americanos, Educación, y Español. Es coautora, con Michelle Skeen, de *Just As You Are* y *Communication Skills for Teens*.



Título: *¿Por qué no puedo dejarte ir?*  
Subtítulo: *Libérate de las ataduras del trauma, rompe con las relaciones tóxicas y desarrolla vínculos saludables.*  
Autoras: Dra. Michelle Skeen & Kelly Skeen  
P. sin IVA: 13,41 € PVP: 13,95 €  
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 284  
THEMA: VSP BISAC: PSY075000  
Encuadernación: Rústica Categoría: B  
ISBN: 9788419685933

## CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** público eminentemente femenino interesado en autoayuda para la dependencia emocional.
- ✓ Este libro está destinado a personas que se encuentran inmersas en una **relación tóxica** y no pueden salir de ella.
- ✓ Las autoras, psicólogas, nos enseñan a reflexionar sobre nuestro **estilo de apego** y su origen traumático para construir una autoestima fuerte capaz de poner fin a las relaciones dañinas.
- ✓ Cómo **dejar de ser blanco** de perfiles narcisistas y manipuladores y cambiar nuestros propios patrones a la hora de vincularnos.

## TAGS

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



## Sinopsis

¿Te sientes bloqueado en una relación tóxica de la que no puedes salir? ¿Encuentras excusas para la conducta abusiva y dañina de tu pareja? ¿Has intentado acabar con la relación, pero has cambiado de opinión debido a disculpas que no eran sinceras y promesas vacías? Si es así, podrías estar atrapado o atrapada en una relación basada en vínculos traumáticos —un apego nocivo con alguien que te causa daño físico o emocional—. El abuso, el rechazo o el abandono en la infancia, con frecuencia, sientan las bases para este tipo de relaciones. Pero esto no significa que no puedas cambiar y sanar tu manera de amar. En *¿Por qué no puedo dejarte ir?*, la experta en relaciones Michelle Skeen te ayuda a identificar tu estilo de apego, así como las creencias fundamentales y los patrones de conducta dañinos que te mantienen estancado en relaciones tóxicas. Aprenderás habilidades que te ayudarán a liberarte de las relaciones basadas en vínculos traumáticos, superar la falta de confianza en ti mismo, alcanzar una mayor autoconciencia, y desarrollar la seguridad necesaria para avanzar en la vida. Por último, encontrarás validación, apoyo, y guía para crear las relaciones cariñosas y recíprocas que te mereces.

## Libros relacionados:

