

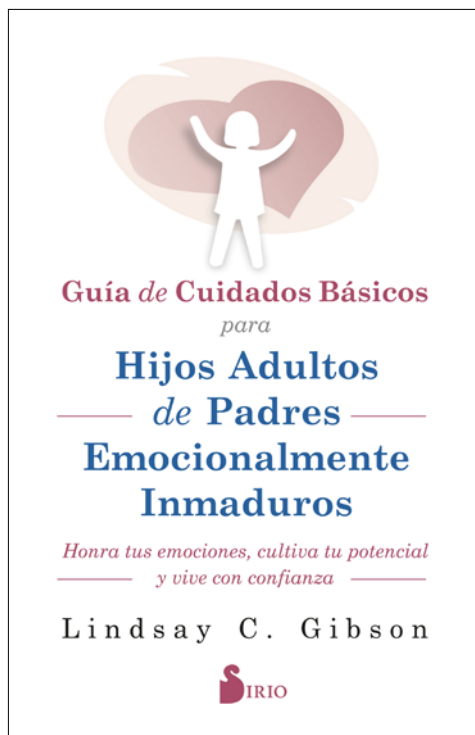


OBRA RECOMENDADA POR TERAPEUTAS, DE LA AUTORA DE REFERENCIA SOBRE TRAUMA Y RELACIONES FAMILIARES



La autora

La doctora **Lindsay C. Gibson** ejerce como psicóloga clínica en su consulta privada, y se ha especializado en la psicoterapia individual con hijos e hijas adultos de padres emocionalmente inmaduros. Es autora del bestseller *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros*.



Título: *Guía de cuidados básicos para hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros*.

Subtítulo: Honra tus emociones, cultiva tu potencial y vive con confianza.

Autora: Lindsay C. Gibson

P. sin IVA: 15,86 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VSP

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419685599

PVP: 16,50 €

Nº págs: 316

BISAC: PSY075000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Lindsay Gibson** es una autoridad en materia de trauma y relaciones familiares tóxicas.
- ✓ *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros* forma parte de la lista de libros **recomendados por terapeutas**, se venden más de 3.000 copias al año.
- ✓ Se encuentra entre los **20 libros más leídos**. Incluye **técnicas** para protegerse de la manipulación emocional, reafirmar límites y necesidades y liberarse del control coercitivo de los padres emocionalmente inmaduros.

TAGS

PSICOTERAPIA // AUTOCUIDADO // DEPRESIÓN
ANSIEDAD // IRA // PÁNICO // ABANDONO
PSICOLOGÍA // TERAPIA // TRAUMA // APEGO
RELACIONES FAMILIARES // TERAPIA SISTÉMICA
INFANCIA // RELACIONES // NARCISISMO // APEGO
DEPENDENCIA EMOCIONAL // NIÑO INTERIOR

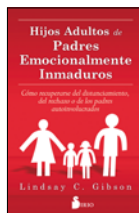


9 788419 685599

Sinopsis

Si creciste con un padre o una madre emocionalmente inmaduros, es posible que la ira, la tristeza, la vergüenza o las dudas sigan causándote problemas. En la infancia, seguramente muchas de tus necesidades emocionales no recibían ninguna atención y en general se ignoraban tus sentimientos, así que adoptaste un grado de autocontrol propio de un adulto para poder encajar el comportamiento de tus padres. Hasta que, en algún momento, te desconectaste de tu verdadero yo. Y sin este fuerte sentido de ti mismo, tal vez ahora creas que da igual cómo te sientas, que tu bienestar no importa nada. En esta pequeña guía escrita desde una profunda compasión, encontrarás valiosas indicaciones y herramientas para honrar tus emociones, establecer límites en la relación con los demás y afrontar con valentía las dificultades de la vida. Cuidarte significa respetar y valorar tu auténtico yo y tu derecho a protegerte a nivel emocional. Si estás preparado para descubrirte, para reconectar con el ser tan valioso que eres y vivir con confianza, este libro será tu compañero de viaje hacia una nueva forma de ser.

Libros relacionados:



9 788416 579020



9 788419 105790



9 788418 531897