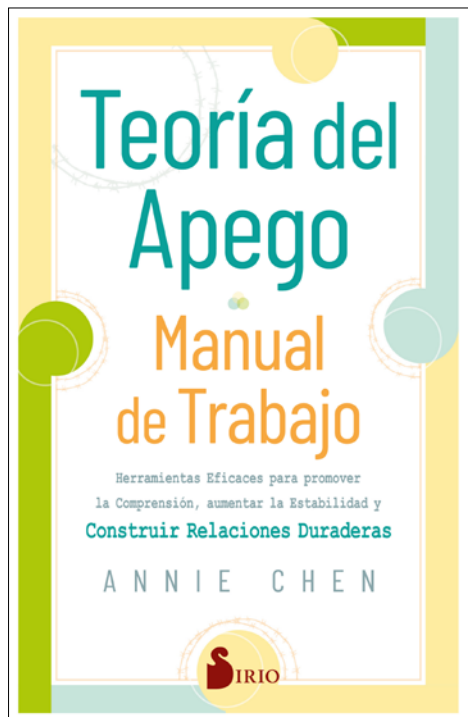




CONOCER TU ESTILO DE APEGO, CLAVE PARA CONSTRUIR RELACIONES SANAS

La autora

Annie Chen es terapeuta matrimonial y familiar, y ejerce en una consulta privada en Oakland (California, EE. UU.) especializada en la terapia de pareja. Tiene un máster en Psicoterapia y otro en Psicología de Procesos. Algunas cosas que le gustan son las setas, el tejido de lino, cuidar su jardín, la meditación y los pequeños actos revolucionarios que desafían al sistema. Si quieres recibir noticias sobre Annie o trabajar con ella, visita www.changeinsight.net.



Título: *Teoría del apego. Manual de trabajo.*

Subtítulo: *Herramientas eficaces para promover la comprensión, aumentar la estabilidad y construir relaciones duraderas.*

Autora: Annie Chen.

P. sin IVA: 12,98 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

TEMA: VFV

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419685292

PVP: 13,50 €

Nº págs: 256

BISAC: SEL043000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ La **teoría del apego** es un tema de sumo interés en la época de las relaciones líquidas.
- ✓ Conocer **tu estilo de apego**: evasivo, ansioso o seguro; y reconocer **el de los demás**, nos ayudará a ver las banderas rojas del otro y a establecer nuestros propios límites.
- ✓ Para lectores de **Maneras de amar** de Amir Levine.
- ✓ Ranking **Amazon USA**: nº8 en *Asesoramiento (Libros)*; nº15 en *Patología de Estrés Post-traumático*; nº17 en *Psicología Infantil (Libros)*.

TAGS

PSICOLOGÍA // APEGO // TRAUMA // PTSD
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO // ESTRÉS // ANSIEDAD
DEPRESIÓN // PÁNICO // TERAPIA
LEVINE PORGES // RELACIONES // VÍNCULO
CRIANZA // GESTALT // NEUROPSICOLOGÍA
RESILIENCIA // INFANCIA // APEGO SEGURO
BOWLBY // ABANDONO // SANACIÓN // MEDITACIÓN

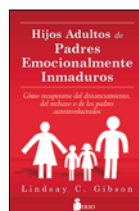


9 788419 685292

Sinopsis

¿Obtienes lo que deseas de tus relaciones más cercanas? ¿Qué pasos específicos puedes dar para desarrollar vínculos más felices y sanos? Si eres como la mayoría, las respuestas a esas preguntas podrían no ser evidentes. Este cuaderno de ejercicios, basado en un área de la psicología llamada teoría del apego, está diseñado para ayudarte a responder a esas preguntas y trabajar para crear relaciones más plenas y seguras con las personas que más te importan. Con la ayuda de herramientas y estrategias eficaces, descubrirás tu estilo de apego personal y el papel que tiene en la forma de relacionarte con tu pareja, padres, hermanos y amistades más cercanas. En sus páginas encontrarás sabios consejos para enfrentarte a los retos y explorar las posibilidades para lograr un cambio real en aquello que te está generando sufrimiento y tensión y está impidiendo que tus relaciones sean sanas y duraderas.

Libros relacionados:



9 788416 273020



9 788419 110523