

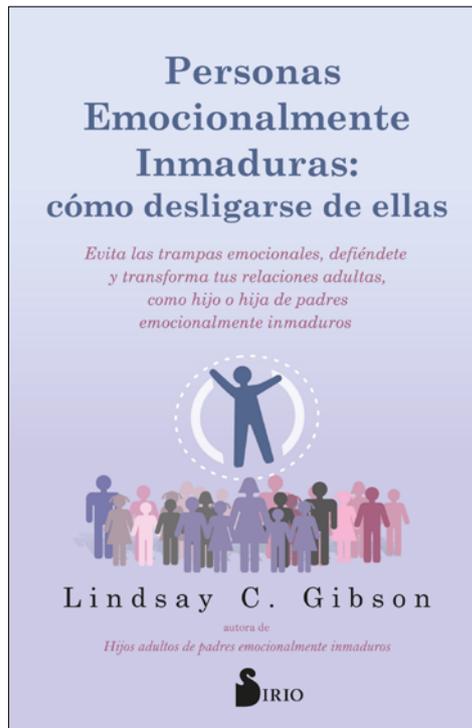


OBRA RECOMENDADA POR TERAPEUTAS, DE LA AUTORA DE REFERENCIA SOBRE TRAUMA Y RELACIONES TÓXICAS



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 de *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros* (Editorial Sirio, 2016) y *Padres y madres emocionalmente inmaduros: cómo sanar y superar las secuelas* (Editorial Sirio, 2023).



Título: *Personas emocionalmente inmaduras: cómo desligarse de ellas.*

Subtítulo: *Evita las trampas emocionales, defiéndete, y transforma tus relaciones adultas, como hijo o hija de padres emocionalmente inmaduros.*

Autora: Lindsay C. Gibson

P. sin IVA: 15,34 €

PVP: 15,95 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 368

THEMA: VSP

BISAC: PSY075000

Encuadernación: Rústica

Categoría: B

ISBN: 9788419685797

CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** lectores de *El cuerpo lleva la cuenta*, *Este dolor no es mío* o Gabor Mate.
- ✓ **Lindsay C. 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**, y vende más de 3.000 copias al año.
- ✓ Se encuentra entre los **20 libros** más leídos de Editorial Sirio y figura en el **Top 100** de Amazon.
- ✓ Incluye **técnicas** para protegerse de la manipulación emocional, reafirmar límites y necesidades y liberarse del entorno tóxico.

TAGS

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



Sinopsis

Es hora de desligarse de las personas emocionalmente inmaduras. Como hijo o hija de unos padres emocionalmente inmaduros, has luchado mucho por establecer tu propia identidad y curar las heridas invisibles que te causó la manera en que te educaron. Pero ¿qué me dices de las demás personas emocionalmente inmaduras que hay en tu vida? Relacionarse con estas personas suele ser frustrante, por su insensibilidad y por la falta de reciprocidad que hay en la relación. No te respetan como individuo, lo cual puede herirte, hacer que te aisles y que vivas con un sentimiento de soledad. Pero una vez que entiendas sus trampas emocionales, podrás establecer con firmeza tus condiciones y no sucumbir ya más a sus maniobras. En esta guía imprescindible, la doctora en Psicología Lindsay C. Gibson ofrece soluciones prácticas y esenciales para que puedas desligarte emocionalmente de estas personas de una vez por todas. Encontrarás en ella una profunda exploración de las dificultades más comunes a las que se enfrentan los hijos adultos y las hijas adultas de padres emocionalmente inmaduros, reflexiones sobre los efectos de sus conductas, e indicaciones íntimas y precisas que te darán seguridad y confianza para que empieces a poner límites y a establecer relaciones sanas y recíprocas. Como hijo o hija adulto de padres emocionalmente inmaduros, te has pasado la vida compensando la falta de afecto, interés y sensibilidad de los demás y desatendiendo tus necesidades individuales. Si te has cansado del secuestro emocional que ejercen estas personas, este manual puede ayudarte a encontrar la libertad.

Libros relacionados:

