

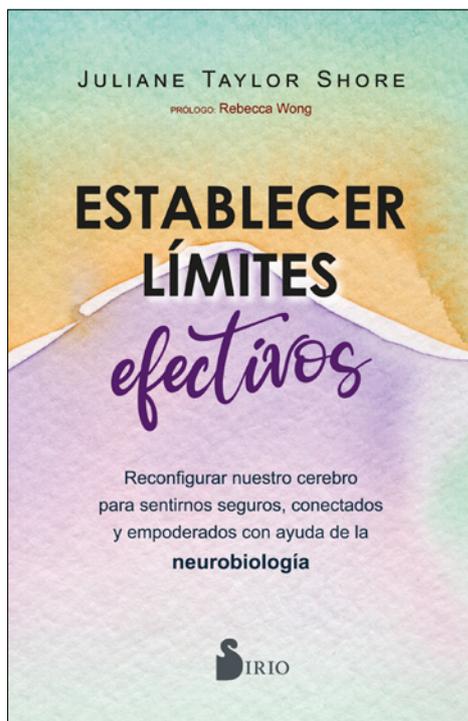


NEUROCIENCIA PARA PRIORIZAR NUESTRO BIENESTAR SIN CULPA



La autora

Juliane Taylor Shore, es terapeuta, escritora y profesora de neurobiología interpersonal. Vive con su marido, su hija y su perro en la región montañosa de las afueras de Austin, Texas. Shore está especializada en la superación de traumas, la sanación de las relaciones entre adultos y parejas sentimentales, y la formación de terapeutas a nivel internacional. Su tiempo de ocio lo dedica a disfrutar de su familia, leer poesía y realizar diversos proyectos artísticos por puro placer.



Título: *Establecer límites efectivos*
Subtítulo: *Reconfigurar nuestro cerebro para sentirnos seguros, conectados y empoderados con ayuda de la neurobiología*
Autora: Juliane Taylor Shore
P. sin IVA: 12,45 € PVP: 12,95 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 260
TEMA: VSPM BISAC: SEL031000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788410335271

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores interesados en trauma y apego, teoría polivagal y Sistemas de la familia interna (Amir Levine, Richard C. Schwartz, Deb Dana...).
- ✓ Enfoque basado en la **neurociencia**.
- ✓ Enseña a los lectores **cómo reprogramar su cerebro** para crear cambios duraderos.
- ✓ Para aquellos que han luchado contra la dependencia emocional o con el miedo a decepcionar a los demás, este libro es una **herramienta** imprescindible para aprender a **priorizar su bienestar** sin sentirse culpables
- ✓ Aprender a decir **no**, manejar relaciones tóxicas y lidiar con **personas manipuladoras** y abusivas.

TAGS

LÍMITES // APEGO // AUTOESTIMA // AMOR PROPIO TOXICO // ABUSO // NARCISISTA // TRAUMA // NIÑO INTERIOR // NEUROCIENCIA // NEUROBIOLOGÍA CEREBRO // PSICOLOGÍA // RELACIONES COMUNICACIÓN // ASERTIVIDAD

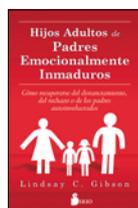


9 788410 335271

Sinopsis

¿Te cuesta poner límites? ¿Tus experiencias pasadas te han condicionado a esperar reacciones negativas cuando te muestras firme? ¿Te preocupa defraudar a alguien, dañar tus relaciones o *ser menos*, si no puedes hacerlo todo? Si la perspectiva de poner límites te asusta, te intimida o te hace sentir vulnerable, no te preocupes. Afortunadamente hay formas de establecer límites sanos y duraderos que te empoderarán, profundizarán tu conexión con los demás y mejorarán tu autoestima. *Establecer límites efectivos* proporciona un enfoque neurobiológico científicamente probado para establecer límites, que empieza desde el interior de tu ser y, a partir de ahí, se extiende a los límites físicos. Este libro te será de gran ayuda para entender con mayor claridad tus propias necesidades, mejorar la comunicación y mantener la confianza y la asertividad, incluso bajo presión. Asimismo, contarás con ejercicios atractivos que te ayudarán a mantener los límites físicos y psicológicos esenciales, y a construir un marco sólido para desarrollar una conexión más auténtica con los demás. Si estás dispuesto o dispuesta a marcar límites con el fin de protegerte y mejorar tus relaciones, este libro te enseñará a establecerlos, ¡y a lograr que se mantengan!

Libros relacionados:



9 788416 579020



9 788419 4105233



9 788419 4685933