



APEGO ANSIOSO Y MIEDO AL ABANDONO. AUTOCOMPASIÓN PARA LA INSEGURIDAD



La autora

La **Dra. Leslie Becker-Phelps** es psicóloga, escritora y conferenciante experta en relaciones. Colabora con varias publicaciones especializadas y tiene su propio blog en Psychology Today. Trabajó anteriormente en el Centro Médico de Somerset en Somerville, Nueva Jersey, como directora de los servicios de psicología para mujeres, y máxima responsable de psicología en el departamento de psiquiatría. Vive con su marido y sus dos hijos en Basking Ridge, Nueva Jersey. Más información sobre ella en www.drbecker-phelps.com.



Título: *El apego ansioso y la inseguridad en el amor*
Subtítulo: *Celos, necesidad, preocupación... Cómo manejarlos conociendo tu estilo de apego*
Autora: Dra. Leslie Becker-Phelps
P. sin IVA: 13,94 € PVP: 14,50 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 280
TEMA: VSP BISAC: FAM029000
Encuadernación: Rústica Categoría: A
ISBN: 9788410335387

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Amir Levine (*Maneras de amar*) y Kristin Neff, autora de *Sé amable contigo mismo*.
- ✓ Muchas personas, hoy en día, viven las relaciones románticas con **ansiedad e inseguridad**. A menudo, el origen está en el miedo al abandono y un estilo de apego inseguro.
- ✓ Consejos prácticos para aprender a construir relaciones sanas desde la **autocompasión**.
- ✓ Obra catalogada como *Recomendados por el terapeuta*, lo que supone que está avalada por expertos.
- ✓ Se mantiene por debajo del puesto **10.000** en el ranking de **Amazon** y tiene casi 2.000 valoraciones con una **puntuación de 4.5**.

TAGS

APEGO // AUTOESTIMA // AUTOCOMPASIÓN // TRAUMA NIÑO INTERIOR // PSICOLOGÍA // RELACIONES INSEGURIDAD // ANSIEDAD // EVITATIVO // APEGO SEGURO // BOWLBY // AMIR LEVINE // KRISTIN NEFF ABANDONO // CODEPENDENCIA // PAREJA // APEGO INSEGURO // APEGO ANSIOSO // NARCISISMO GASLIGHTING



Sinopsis

¿Eres una persona demandante, dependiente o insegura en tus relaciones? ¿Sientes celos con frecuencia? ¿Vives constantemente en estado de alerta, o eres excesivamente posesivo o posesiva con la persona más importante de tu vida? ¿Tienes miedo de no ser digno de ser amado, pero no lo demuestras? Si te reconoces, probablemente sufres de apego ansioso, un miedo al abandono que a menudo tiene sus raíces en las experiencias tempranas de la infancia. *El apego ansioso y la inseguridad en el amor* combina técnicas de autoconciencia compasiva, buenos consejos, y las más recientes investigaciones científicas, para ayudarte a superar el apego ansioso y la dependencia. Aprenderás a reconocer tus pensamientos negativos y tus sensaciones de inseguridad, y a reaccionar frente a ellos de una manera positiva. Además, descubrirás la manera de propiciar un diálogo sano con tu pareja, y cómo dejar de recaer en la inseguridad, la posesividad y la dependencia. Si consigues llegar al origen de tus miedos, adquirirás las herramientas necesarias para desarrollar vínculos duraderos, sanos y seguros.

Libros relacionados:

