

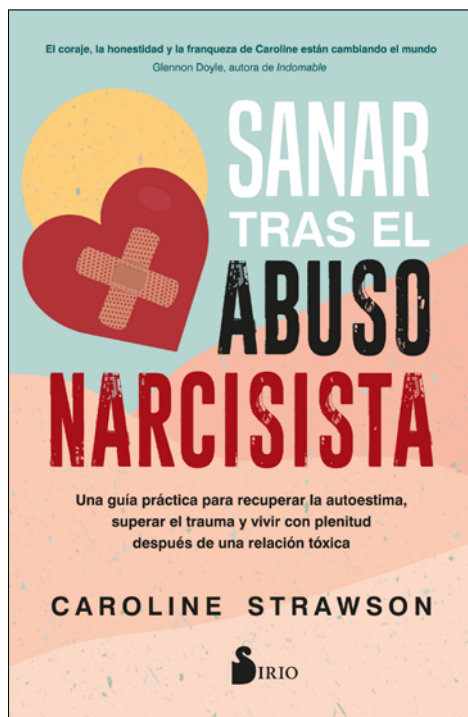


NO IMPORTA LO QUE HAYA SUCEDIDO: VOLVERÁS A ENCONTRAR LA ALEGRÍA



La autora

Caroline Strawson es formadora y especialista en terapia somática para la superación del trauma, *coach* de psicología positiva y autora galardonada en múltiples ocasiones. Es la presentadora del podcast número uno en iTunes, *Trauma & Narcissism Redefined*, que cuenta con más de cinco millones de descargas. Está decidida a ayudar a otras personas a sanar, y es experta en narcisismo y regulación del sistema nervioso. Es fundadora de The Mental Wellbeing Company, una organización que ayuda a particulares, centros educativos y lugares de trabajo a mejorar la salud mental y el bienestar. Cuenta con una formación avanzada en sistemas de familia interna (IFS), brainspotting, EMDR y técnicas de respiración. Es hipnoterapeuta clínica y formadora certificada, además de poseer un certificado de posgrado en psicología positiva aplicada y psicología del *coaching*.



Título: *Sanar tras el abuso narcisista*

Subtítulo: *Una guía práctica para recuperar la autoestima, superar el trauma y vivir con plenitud después de una relación tóxica*

Autora: Caroline Strawson

P. sin IVA: 13,41 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VSP

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788410335417

PVP: 13,95 €

Nº págs: 288

BISAC: SEL043000

Categoría: A



CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Glennon Doyle, Kristin Neff, Elaine N. Aron.
- ✓ Strawson presenta el **podcast** número uno en iTunes **Trauma & Narcissism Redefined** con más de cinco millones de descarga. Su comunidad *online* supera los trescientos mil seguidores.
- ✓ Emplea, entre otras, herramientas de **regulación del sistema nervioso** y de la **psicología positiva**, áreas en las que la autora es experta.
- ✓ La autora, basándose en su propia experiencia, explica que el abuso narcisista no tiene que convertirse en algo que nos defina, sino en un elemento que provoque un **cambio positivo**.
- ✓ Incluye pautas para **reconocer** a la persona narcisista.
- ✓ Nos enseña a tratarnos con **autocompasión**, a reconocer las heridas del niño interior, liberar la vergüenza, reconocer patrones de *enganche*.

TAGS

ABUSO // NARCISISMO // LÍMITES // GASLIGHTING
CODEPENDENCIA // FLYING MONKEYS
INVALIDACIÓN // LOVE BOMBING // MIRRORING
CONTACTO CERO // AUTOESTIMA // TRAUMA // VAGAL
AMOR PROPIO // NIÑO INTERIOR // SELIGMAN
SISTEMA NERVIOSO // PSICOLOGÍA POSITIVA
NIÑO INTERIOR // GLENNON DOYLE // RED FLAGS
AUTOCOMPASIÓN

Sinopsis

Creo en ti. Te escucho. Te veo. No te conformes con sobrevivir, estoy aquí para ayudarte a encontrar tu poder para sanar y prosperar. La especialista en terapia somática para la superación del trauma y *coach* de psicología positiva Caroline Strawson quiere mostrarte que tu pasado no es una condena de por vida. No importa lo que haya sucedido: puedes encontrar nuevamente alegría, luz y felicidad. Este libro, en el que integra su propia experiencia personal de abuso narcisista con prácticas sensibles al trauma e intervenciones de psicología positiva, te ayudará a sanar y a volver a ti. Aprenderás a usar herramientas y ejercicios prácticos para abordar el impacto del abuso narcisista, comprender tus heridas emocionales y desarrollar compasión y amabilidad hacia tu niña interior. Tras su lectura, finalmente podrás transformar el dolor en propósito, avanzando hacia un lugar de crecimiento postraumático. Este libro te mostrará que tienes el poder de cambiar la forma en la que piensas y sientes acerca del abuso que has sufrido (no que has causado) y finalmente vivir la vida que mereces, libre de culpa y vergüenza. Es hora de pasar a la acción. De hacer las cosas de manera diferente. De conectar con tu verdadero ser. De sanar.

Libros relacionados:

