



¿Y a ti también te han roto el corazón?

Helena López-Casares Pertusa

Tu vida empieza hoy

El desamor es uno de los grandes dolores que experimenta el ser humano. Aunque somos más fuertes de lo que creemos, necesitamos educarnos emocionalmente, es decir, entender qué nos pasa, atravesarlo e incorporar ese tremendo dolor en la totalidad de nuestra existencia.

Las personas sin recursos emocionales viven en el pasado y ese tiempo condiciona su presente y anula su futuro. Aunque nos resistamos a ello, detrás de una ruptura se esconde una unión.

Sobre estas premisas se construye este libro de autoayuda, que aborda cuestiones tan importantes como la propia ruptura, el estado de shock, la dependencia, el dolor, la inseguridad, la ansiedad de la ruptura, la imagen de un amor que no se sabe cómo superar, el quedarse encallado en el recuerdo, los pensamientos obsesivos, la tristeza sofocante, la falta de ilusión, la depresión por amor y, lo más importante, las herramientas de superación y avance.

Como una mano amiga, Helena López-Casares acompaña al lector que se encuentra en esta situación en su proceso de superación del dolor y asimilación de la experiencia de una mala ruptura. Porque, aunque sientas que una flecha te ha atravesado el corazón, esa herida es la prueba de la maravillosa recomposición de tu vida. La vida empieza hoy.

Fecha de publicación:
05/05/2015

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Helena López-Casares Pertusa

Helena López-Casares Pertusa se siente afortunada de poder difundir su trabajo a través de los medios de comunicación. Es locutora-directora de programas en Vaughan Radio y en Vaughan TV, colaboradora de TVE y posee un blog sobre amor y relaciones de pareja en el Huffington Post y una sección de asuntos de amor en Enfemenino.com

Es autora de seis libros que le han aportado grandes momentos en su vida: *Nadal, pasión y coraje*, *Equipos 10*, *Emprende con Richard Vaughan*, *Mario y el pijama mágico*, *Inteligencia creadora* y *Los sueños Violeta*.

Su pasión es la comunicación y el trato directo con las personas. Cree en la transformación como proceso permanente de vida, lo que le lleva a hacer de su vida un descubrimiento constante. Es licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, coach transpersonal, terapeuta psicoemocional y monitora de Neurodanza, una disciplina pionera basada en coaching, mindfulness y el Sistema Javier de la Sen de Biodanza.Comunicación