



Si duele, no es amor

Silvia Congost

Si tu relación te hace sufrir, es que se trata de un amor tóxico.

El amor no debería ser fuente de dolor, y quien te quiere no debería hacerte llorar. Sufrir no depende del amor, sino de la obsesión, del desgaste o del apego insano que se le tiene a una pareja. A partir de sus miles de horas de experiencia con multitud de pacientes incapaces de ver que se encontraban en una relación tóxica, Silvia Congost nos enseña a identificar estas situaciones y a liberarnos de ellas. Ciertas ideas sobre el amor se nos inculcan desde la infancia y nos llevan a tomar malas decisiones de adultos. Para que eso no ocurra, debemos deshacernos de los esquemas mentales que perpetúan las relaciones nocivas y establecer una nueva forma de interactuar con nosotros mismos para lograr así relaciones sanas y duraderas con nuestras parejas.

Fecha de publicación:

24/01/2017

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y relaciones de pareja. Tras haber sufrido en primera persona dependencia emocional, su pasión es ayudar a los demás a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos destructivos y construir relaciones de pareja sanas. Reconocida conferenciante, nunca deja indiferente con su discurso que invita a la reflexión y al autoconocimiento.

En la actualidad, ayuda a miles de personas, junto a su extenso equipo, con sesiones presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona, y con sesiones online y grupos de autoestima. Tiene cientos de miles de seguidores en las redes sociales y participa habitualmente en varios medios de comunicación.

Es autora de *Autoestima automática*, *Si duele, no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas*, *Personas tóxicas* y *¿Amor o adicción?*, edición ampliada y actualizada del libro *Cuando amar demasiado es depender*, todos publicados en Zenith.