



A solas

Silvia Congost

No tener pareja no significa estar sol@. Aprender a estar a solas puede ser la mayor aventura de tu vida y un viaje fascinante hacia tu interior que te conectará con el mundo y contigo mism@.

Deseada, buscada, provocada, inadvertida, la soledad puede adoptar muchas formas, pero en la mayoría de casos es una situación que nos da miedo, nos genera rechazo y tratamos de evitar a toda costa. En el mundo actual y especialmente a partir de una cierta edad, parece que la soledad se entiende como un fracaso: estar soltero, divorciado o separado es algo que debe superarse a toda costa. Sin embargo, saber estar solo es en realidad un signo de madurez, de autonomía, de riqueza personal.

A solas es una oda a la vulnerabilidad, al atrevimiento, a no dejarse vencer. Silvia Congost, una de las psicólogas más conocidas de nuestro país, rompe en este audiolibro, lleno de reflexiones y consejos, y narrado por ella misma, con las ideas preconcebidas sobre no tener pareja y nos invita a perderle miedo al monstruo de la soledad desde su propia experiencia. A quedarnos en silencio escuchando nuestro cuerpo, conectando con los latidos de nuestro corazón, con el ruido de nuestra respiración u observando la forma y el contenido de nuestros pensamientos. A atravesar los tortuosos caminos de la soledad hasta llegar a la propia liberación, esa que solo se consigue cuando vamos de frente, sin dejar de avanzar.

Fecha de publicación:

22/10/2019

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@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.