

image not found or type unknown



Personas tóxicas

Silvia Congost

Fecha de publicación:
30/03/2022

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Tras el éxito de *A solas* llega el nuevo libro de Silvia Congost, una de las psicólogas de referencia en España, experta en relaciones y dependencia emocional. En este nuevo libro Silvia Congost explica cómo identificar a las personas tóxicas y qué hacer para liberarse de ellas.

Las personas tóxicas existen. Te guste o no. Lo aceptes o no. Y su característica principal es, básicamente, que intoxican, invalidan, empujancen y destruyen. Pueden estar en cualquier área de tu vida: en la familia, en las amistades, en el trabajo o en la pareja. Pero lo más importante es que, si no te alejas de ellas, pueden acabar desequilibrando tu vida por completo.

Tal vez te estés preguntando ¿y cómo identificarlas? ¿Cómo alejarse si se trata de un padre o de una madre? ¿Y qué pasa si el tóxico es mi jefe? ¿Y si me doy cuenta de que mi pareja tiene un trastorno de personalidad narcisista? ¿Cómo puedo salir de esa relación y reconstruirme?

Asumir que hay una persona tóxica en nuestro entorno es el primer paso imprescindible para que algo cambie en nuestra vida.

Este libro te aportará la claridad, la comprensión y las respuestas que necesitas para identificar y tratar con personas tóxicas, además de ofrecerte herramientas que te ayudarán a empoderarte, a alejarte de todo aquel que te esté dañando y no te aporta nada bueno, y a cuidar siempre de tu esencia, tu autoestima y tu dignidad.

image not found or type unknown



Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y conflictos de pareja. Tras haber sufrido personalmente una relación de dependencia emocional, su pasión es ayudar a otras personas a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos destructivos y construir relaciones de pareja sanas.

Es reconocida como conferenciante por el impacto de su discurso cuando habla de relaciones tóxicas y de dependencia emocional.

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 *Cuando amar demasiado es depender*, *Autoestima automática*, *Si duele no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas* y *Personas tóxicas*, todos publicados en Zenith.

Para más información:
www.silviacongost.com
www.facebook.com/silvia.congost
@silviacongost