

image not found or type unknown



Tus líneas rojas

Tomás Navarro

Fecha de publicación:
15/02/2023

El reconocido psicólogo Tomás Navarro nos proporciona las herramientas de autodefensa emocional necesarias para marcar esas líneas rojas que nadie debería cruzar.

Sello Editorial:
Zenith

¿Cómo marcar límites? ¿Cómo atender a mis necesidades sin sentirme culpable? ¿Soy egoísta si marco límites a otras personas? Saber qué actitudes o comportamientos podemos aceptar de los demás y cómo priorizar nuestras propias necesidades es un aprendizaje imprescindible para definir quiénes somos y cómo queremos vivir.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

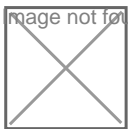
En este libro, Tomás Navarro nos guía en un paso a paso esencial para desaprender todo lo que nos impide establecer prioridades claras y explora, con un lenguaje sencillo y lleno de sentido común, los pilares imprescindibles para poner límites: **cómo funcionan la autoestima y el autorrespeto, la importancia del autocuidado, por qué tenemos que autoprotegernos y defendernos emocionalmente y, lo más importante, en qué consiste realmente la asertividad.**

Teléfono: 93 492 86 33

Con explicaciones sencillas basadas en la psicología, así como ejemplos de casos y ejercicios, este libro nos presenta además **un sencillo método de tres pasos para trazar nuestras líneas rojas que se puede aplicar en el amor, el trabajo y la familia**, así como estrategias para gestionar el chantaje emocional y la sensación de culpa, y sortear los mecanismos que utilizan los perfiles tóxicos y manipuladores para anularnos.

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Tomás Navarro

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas y de lo que estas sienten, piensan y hacen. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura técnica, la formación, la consultoría, las conferencias y los procesos de asesoramiento y coaching personal y profesional. El autor se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Fortaleza emocional*, *Wabi sabi*, *Eres más fuerte de lo que crees* y *Kintsukuroi*, un éxito de ventas en el mercado de derechos internacionales que ha sido traducido a varios idiomas: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.

Tomás Navarro es un psicólogo atípico que ha inspirado a lectores de todo el mundo con sus libros, traducidos a más de treinta idiomas. Desde su consultoría promueve el desarrollo y la implementación de políticas de bienestar emocional y resiliencia en las empresas. También colabora con numerosos medios de comunicación e imparte charlas sobre psicología, motivación y resiliencia. El autor reside en el Pirineo, donde realiza sus sesiones esquiando, escalando, pedaleando y andando. Ha publicado con gran éxito *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, *Eres más fuerte de lo que crees* y *Fortaleza emocional*. Sus obras son un referente para psicólogos y terapeutas, así como para las personas que desean mejorar su calidad de vida.