

image not found or type unknown



¿Amor o adicción?

Silvia Congost

Fecha de publicación:
29/03/2023

Una edición ampliada y actualizada del exitoso primer libro de Silvia Congost sobre dependencia emocional.

Sello Editorial:
Zenith

Diez años después de su publicación, tenemos la absoluta certeza de que *Cuando amar demasiado es depender*, el exitoso primer libro de Silvia Congost, es el manual más útil, claro y transformador que jamás se ha escrito sobre dependencia emocional. Por ello, nos sentimos muy dichosos de presentarte *¿Amor o adicción?*, una edición actualizada y ampliada de aquella primera obra que, además, profundiza sobre un tema que sigue siendo de primera necesidad.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

«Necesitamos amor en nuestras vidas. Pero me niego a aceptar que el sufrimiento sea inherente a él. Me niego a aceptar que quien te ama pueda hacerte daño una y otra vez.»

Teléfono: 93 492 86 33

Sabemos que en una relación de pareja nunca hay garantías, pero algunas personas se enganchan, generan vínculos tóxicos con el otro y, sin darse cuenta, empiezan a perder el control de su propia vida. Quienes padecen dependencia emocional tienen un concepto erróneo del amor, normalizan el sufrimiento y sienten un pánico terrible e irracional ante la idea de perder a la otra persona. Se alejan de su verdadera esencia, pierden su vitalidad, sus ilusiones se diluyen y toda su vida gira en torno a esa persona con la que ni siquiera son felices.

Email:
pcordon@planeta.es

Silvia Congost, psicóloga de referencia en España y Latinoamérica, explora y analiza en estas páginas todos los aspectos de la dependencia emocional para que logres entenderla, identificarla y, lo más importante, deshacerte de ella.

De una manera clara y cercana, este manual te guiará para que logres reencontrarte con tu fuerza interior, la única que te permitirá liberarte de esa situación y empezar a caminar hacia aquello que verdaderamente mereces.

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](https://www.instagram.com/silviacongost)