



**Fecha de publicación:**  
15/02/2023

**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



# Tus líneas rojas

## Tomás Navarro

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

¿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.

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.**

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.

## Tomás Navarro

**Tomás Navarro** es un psicólogo enamorado de las personas. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura, la divulgación, la formación, la consultoría y los procesos de asesoramiento y *coaching* personal y profesional. Se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Tus líneas rojas*, *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, y *Fortaleza emocional*. Sus obras han sido traducidas a varios idiomas, entre ellos: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.