



Fecha de publicación:

30/03/2023

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.