



El libro de los límites

Melissa Urban

Una poderosa y práctica guía para establecer límites que nos muestra cómo priorizar nuestras necesidades y revolucionar nuestras relaciones.

¿Sientes a menudo que tus relaciones son unilaterales o desequilibradas? ¿Te parece que siempre cedes para que las cosas salgan bien? Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, es que necesitas establecer algunos límites.

Desde el lanzamiento del programa de bienestar más vendido de EE.UU., Whole30, Melissa Urban ha enseñado a millones de personas cómo **establecer hábitos saludables y manejar con éxito las exigencias de los demás**. Ella sabe de primera mano que establecer límites es clave para mantener la seguridad, la confianza y la libertad en cada área de nuestra vida y en *El libro de los límites* nos ofrece, mediante ejemplos y múltiples consejos, las herramientas que necesitamos para dejar de justificarnos, proteger nuestro tiempo y nuestra energía, y lograr una vida más libre llena de relaciones más satisfactorias.

Fecha de publicación:

17/05/2023

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Melissa Urban

Melissa Urban es directora ejecutiva de Whole30 y una autoridad en ayudar a las personas a crear hábitos saludables para toda la vida. Sus libros son bestsellers de *The New York Times*.