



Fecha de publicación:
26/05/2023

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

¿Amor o adicción?

Silvia Congost

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

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

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.

«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.»

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.

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.



Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y relaciones de pareja. Tras haber sufrido en primera persona dependencia emocional, su pasión es ayudar a los demás a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos tóxicos y construir relaciones de pareja sanas. Reconocida conferenciante, nunca deja indiferente con su discurso que invita a la reflexión y al autoconocimiento.

En la actualidad, ayuda a miles de personas, junto a su extenso equipo, con sesiones *online* y presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona, así como en los eventos que realiza en teatros y grandes auditorios de todo el mundo. Tiene cientos de miles de seguidores en las redes sociales y participa habitualmente en varios medios de comunicación.

Es autora de *Autoestima automática*, *Si duele, no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas*, *Personas tóxicas* y *¿Amor o adicción?*, edición ampliada y actualizada del libro *Cuando amar demasiado es depender*, todos publicados en Zenith.

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

[@silviacongost](https://www.facebook.com/silviacongost)

[@silvia.congost](https://www.linkedin.com/company/silviacongost)

[@SilviaCongost-Psicologa](https://www.youtube.com/channel/UC...)

silviacongost.com