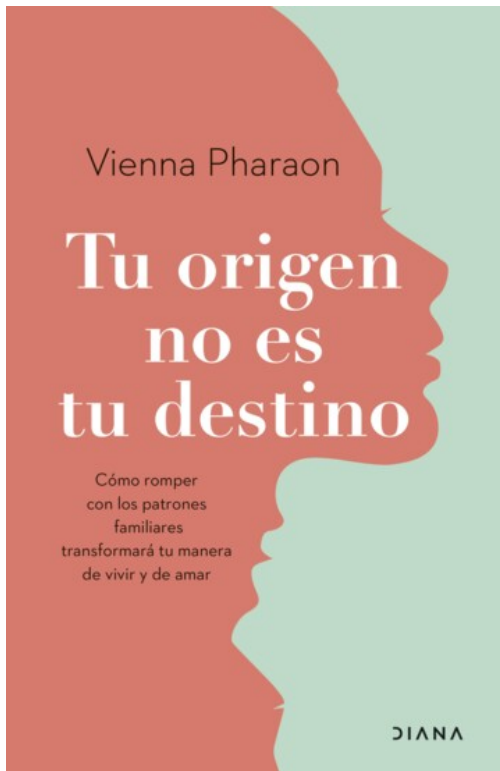




Fecha de publicación:
31/05/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tu origen no es tu destino

Vienna Pharaon

En la línea de *Este dolor no es mío*, este libro explora las diferentes heridas traumáticas que se originan en el seno familiar durante la primera infancia y propone romper con esos patrones para llevar una vida más plena y libre.

En la línea de *Este dolor no es mío*, este libro explora las diferentes heridas traumáticas que se originan en el seno familiar durante la primera infancia y propone romper con esos patrones para llevar una vida más plena y libre.

«Para saber quiénes somos de verdad debemos ser testigos de quiénes hemos sido hasta ahora», **Marisa Franco**

De la conocida terapeuta y experta en relaciones Vienna Pharaon llega una guía profunda para comprender y trascender las heridas de nuestra familia de origen, heridas que se encuentran en los fundamentos de nuestras relaciones con los demás, con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Nadie puede presumir de haber tenido la infancia perfecta. Casi todos arrastramos comportamientos que provienen del pasado que ya no nos sirven o que incluso nos hacen daño, pero esto no tiene por qué ser así. El pasado ha creado ciertos patrones de comportamiento que nos condicionan, sí, pero todos podemos transformarlos... si utilizamos para ello las herramientas adecuadas.

En este libro, Vienna Pharaon nos propone un proceso de sanación muy profundo en el que vamos a comprender nuestra familia de origen, es decir, la familia y el entorno en el que crecimos, y a examinar qué cosas funcionaron (y cuáles no) en ese sistema. Ciertas disfunciones (o heridas) de esa familia de origen se manifiestan en nuestros comportamientos adultos de formas sorprendentes, desde retos en el trabajo a conflictos recurrentes en nuestras relaciones. Pero la buena noticia es que, armándonos con el conocimiento de nuestro pasado, podemos resetear esa programación mental y emocional para mejorar de forma significativa nuestras relaciones y nuestra vida a partir de ahora.

No importa si has ido a terapia durante años o si la terapia no es para ti. No importa si tienes un montón de recuerdos de infancia o si, al contrario, te cuesta encontrar alguno. Lo único que importa es tu voluntad de mirar dentro de ti y tu determinación para encontrar un camino nuevo. Repleto de reflexiones e introspecciones guiadas, experiencias personales, historias de pacientes, ideas concretas para tener conversaciones difíciles y hojas de trabajo que complementan cada capítulo, este libro te enseñará cómo la familia puede nutrir y también destruir... y cómo puedes sanarte a ti mismo para siempre.

Vienna Pharaon

Vienna Pharaon es psicóloga y terapeuta especializada en pareja y familia, una de las profesionales más buscadas de la ciudad de Nueva York. Con más de quince años de experiencia profesional, su perfil en redes sociales se ha convertido en uno de los más seguidos para las personas interesadas en trauma familiar y relaciones.