

Sintiéndome mejor, amándome mejor

Ana Gómez

La psicóloga Ana Gómez nos enseña cómo validar nuestras emociones puede ser la clave para transformar nuestras relaciones y construir un amor seguro.

La psicóloga Ana Gómez nos enseña cómo validar nuestras emociones puede ser la clave para transformar nuestras relaciones y construir un amor seguro.

La psicóloga Ana Gómez nos enseña que validar nuestras emociones puede ser la clave para transformar nuestras relaciones y construir un amor seguro.

«No pasa nada», «No estés triste», «Tienes que animarte»… Seguro que lo has oído en más de una ocasión, o incluso lo has dicho para intentar ayudar, pero estos son solo algunos ejemplos de formas de invalidación emocional.

Cuando no nos permitimos sentir nuestras emociones, las bloqueamos y se quedan atrapadas en un pozo sin fondo que puede llegar a condicionar la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás. **En esta guía, la psicóloga Ana Gómez nos muestra la importancia de aceptar y valorar todas las emociones y sentimientos, tanto los nuestros como los de quienes nos rodean**, y nos enseña una nueva forma de comunicación con nosotros mismos y con los demás que nos ayude descubrir, mediante el autorrespeto, la autocompasión, y la empatía, el lenguaje del amor seguro.

Fecha de publicación:
28/06/2023

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Ana Gómez

Ana Gómez Gómez es psicóloga general sanitaria y terapeuta familiar y de pareja. Su pasión es ayudar a las personas, ser la mano amiga que todos necesitamos en momentos difíciles. Hace años que acompaña a sus pacientes en el camino al bienestar emocional desde su centro de consulta privada, y en 2020 se lanzó a divulgar sobre psicología a través de su cuenta de Instagram @anagomezpsicologia, que cuenta con 41K seguidores.