



Positividad tóxica

Whitney Goodman

Por fin un libro que explica exactamente por qué la positividad a toda costa es contraproducente, y nos enseña a mirar, comprender y procesar nuestro dolor en lugar de fingir que no existe.

Por fin un libro que explica exactamente por qué la positividad a toda costa es contraproducente, y nos enseña a mirar, comprender y procesar nuestro dolor en lugar de fingir que no existe.

Una poderosa guía para ser dueños de nuestras emociones —incluso de las más difíciles— y mostrarnos auténticos en el mundo, de la popular terapeuta detrás de la cuenta de Instagram @sitwithwhit.

«¡Pero mira el lado bueno!» «¡Todo va a ir bien!» o «Lo importante es siempre pensar positivo...». Tres consejos basura que sin duda hemos escuchado en momentos de pérdidas, rupturas, enfermedades o despidos. Seguramente nos los han dicho con buenas intenciones, pero terminan sepultando nuestros verdaderos sentimientos detrás de una sonrisa forzada y la exigencia de mostrar siempre nuestra mejor cara.

Si la positividad es la respuesta ante las calamidades y los malos días, ¿por qué seguimos estando ansiosos, deprimidos y agotados?, ¿por qué tanta gente sigue mostrando en sus redes sociales lo feliz que es, cuando en realidad también se siente agotada por tener que seguir guardando apariencias?

La prestigiosa terapeuta Whitney Goodman comparte una reflexión necesaria, basada en historias personales y las últimas investigaciones sobre el tema, que revela lo perjudicial que puede llegar a ser esa idea de felicidad para nosotros mismos y nuestras relaciones. La autora nos descubre nuevas formas de trabajar las emociones difíciles y aprender a procesar nuestro dolor en lugar de fingir que este no existe. El resultado es más autenticidad, conexión y crecimiento y, en última instancia, un camino real para aprender y mostrarte tal y como eres.

«Más que un libro de autoayuda, éste es un libro de ayuda a la sociedad. Es ambicioso, pero se basa en la sencilla idea de ser, como Goodman se describe a sí misma, “radicalmente honestos” con los demás. Y se trata de no imponer el “no te preocupes, sé feliz” a todos los que te rodean, incluido a ti mismo. ¿No es algo por lo que sonreír (de verdad)?», **Kimberly Harrington**, *The Washington Post*

«La *Positividad tóxica* me cambiará para siempre: antes de ofrecer palabras de validación, elegiré sabiamente lo que digo. El libro de Whitney Goodman desvela la diferencia entre ser útil y ser perjudicial. Este libro pionero te ayudará a transformar tu perspectiva sobre la positividad», **Nedra Glover Tawwab**, autora del bestseller *Cuestión de límites*

«Vivir una vida auténtica significa enfrentarte a los momentos difíciles y crecer a través de ellos, no fingir que las cosas son perfectas cuando no lo son. Este libro proporciona una hoja de ruta muy necesaria para ser honestos con nosotros mismos y con los demás, con el fin de estar verdaderamente presentes en nuestras propias vidas y crecer como personas completas», **Scott Barry Kaufman**, doctor en filosofía, presentador de The Psychology Podcast y autor de *Transcend*.

Fecha de publicación:

06/09/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Whitney Goodman

Whitney Goodman es la famosa psicoterapeuta detrás de la popular cuenta de Instagram @sitwithwhit, propietaria del Collaborative Counseling Center, un centro privado de terapia en Miami. Su labor se enfoca en ayudar a las personas y a las parejas a sanar las heridas del pasado y a crear la vida que siempre han deseado. Su trabajo ha aparecido en *The New York Times*, *Teen Vogue*, la revista *New York*, *InStyle* y *Good Morning America*.

Goodman vive en Miami con su marido, su hijo y sus dos perros, Luna y Charlie.