

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

TE ESTÁS JODIENDO LA VIDA

OLVÍDATE DE TU MEJOR VERSIÓN
Y SÉ TÚ MISMO



mñ

Fecha de publicación:

27/09/2023

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Te estás jodiendo la vida

Buenaventura del Charco Olea

Olvídate de tu mejor versión y sé tú mismo.

Olvídate de tu mejor versión y sé tú mismo.

Los nuevos gurús de la industria de la autoayuda nos repiten machaconamente frases como "Sé tu mejor versión", "Consigue tus objetivos y serás feliz". Hacen depender el valor de los individuos de su productividad y sus logros, deshumanizándolos. Así, nos vendemos a través de las redes sociales como si fuésemos un producto y nos exigimos cada vez más, en un afán de perfeccionismo insaciable que nos genera ansiedad, depresión, estrés y frustraciones.

Debemos **reivindicar nuestra humanidad y nuestros valores personales**. Empezar a ser nosotros mismos y sentirnos satisfechos con lo que realmente somos para tratarnos con decencia y respeto.

Seamos auténticos y honestos y dejemos que los demás, si quieren, sigan jodiéndose la vida tratando de mejorar su versión de sí mismos ante un juez interior imposible de satisfacer.

Buenaventura del Charco Olea

Buenaventura del Charco Olea es psicólogo y psicoterapeuta y combina la actividad docente en distintas universidades españolas con la práctica clínica. Escritor y conferenciante, realiza una comprometida acción divulgativa en prensa como colaborador en medios como *El Mundo*, *Harper's Bazaar*, *Vogue* o *ABC*. Su primer libro, *Hasta los cojones del pensamiento positivo*, ha sido un éxito, con más de 10.000 ejemplares vendidos.

@ventura.psicologo