Image not found or type unknown

Deja de tratarte como el culo

Lorena Gascón @lapsicologajaputa

Vuelve la psicóloga más cañera. Un libro para llevarte mejor contigo mismo.

Fecha de publicación:
07/02/2024

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL Patricia
Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 91 423 03 78

Email:
lpaunero@planeta.es

Vuelve la psicóloga más cañera. Un libro para llevarte mejor contigo mismo.

Deja de tratarte como el culo es el libro que tu salud mental quiere que leas para que empieces a valorarte de una vez y a cuidarte como te mereces.

¿Te imaginas cómo sería tu vida si pudieras ver las cosas desde otra perspectiva? ¿Si aprendieras a detectar manipulaciones y protegerte de ellas? ¿Y si tuvieras los recursos necesarios para enfrentarte a lo que te da miedo? Igual tu día a día sería un poco más fácil, ¿no?

Lorena Gascón, @lapsicologajaputa, a través de ejercicios prácticos y una serie de casos ficticios con los que te sentirás identificado, te acompaña en estas páginas para que le pongas límites a tu voz cabrona interior y hagáis las paces.

«Vas a estar toda la vida contigo, así que más te vale soltar el látigo y hacerte croquetas».

Image not found or type unknown

Lorena Gascón @lapsicologajaputa

Lorena Gascón es licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia. Después hizo varios másteres, uno de Profesorado de Secundaria y otro de Psicología General Sanitaria, y acabó especializándose en Mindfulness y Compasión. Además de ejercer como psicóloga y ser ponente en conferencias, comparte todo lo que sabe sobre salud mental en redes sociales a través de su cuenta **@lapsicologajaputa**.