

image not found or type unknown



Sin dramas

Nedra Glover Tawwab

Fecha de publicación:
15/11/2023

Una guía que nos ayudará a gestionar y a poner límites en las relaciones familiares insanas.

Sello Editorial:
Diana

De la autora del bestseller *Cuestión de límites*.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

«A no ser que cambiemos de punto de vista y nos creamos capaces de romper el ciclo, nos arriesgamos a quedar atrapados en patrones familiares en lugar de vivir plenamente como nosotros mismos. Nedra Tawwab nos ofrece una guía imprescindible, clara y llena de compasión con la que entenderemos cómo crecimos y cómo convertirnos en agentes de cambio en nuestras propias vidas.» **Lorie Gottlieb**, autora de *Deberías hablar con alguien*, el éxito de ventas del New York Times y copresentadora del podcast *Dear Therapists*

Teléfono: 93 492 86 33

«En Sin dramas, la terapeuta Nedra Tawwab nos presenta las herramientas que necesitamos para entender las relaciones familiares y gestionarlas de un modo más saludable, sin dejar de ser fieles a nosotros mismos y a nuestras necesidades. Este libro ofrece un potente camino hacia adelante.»
Charlamagne Tha God, autor de éxitos de ventas del New York Times y presentador de *The Breakfast Club*

Email:
pcordon@planeta.es

«Muchas personas acuden a terapia para trabajar lo que tienen en la cabeza, sin darse cuenta de que, con frecuencia, las mayores dificultades acechan en las relaciones con la familia. En este libro, la terapeuta Nedra Tawwab nos ofrece su sabiduría práctica para ayudarnos a gestionar los problemas con nuestros padres, hermanos, hijos y sí, también nuestros suegros. En un momento en el que la salud mental por fin recibe la atención que se merece, esta es una guía vital para construir familias más sanas.»
Adam Grant, autor de *Piénsalo otra vez*, el número 1 del New York Times y presentador del podcast de TED *Re:Thinking*

«Sin dramas es una guía atractiva y sensata con la que entender qué sucede en el seno de nuestras familias y está llena de estrategias prácticas para crear los cambios saludables que sean necesarios.»
Myleik Teele, fundadora de *CURLBOX*

image not found or type unknown



Nedra Glover Tawwab

Nedra Glover Tawwab es psicóloga y experta en relaciones. Lleva catorce años ejerciendo como terapeuta y es la fundadora y propietaria del centro de terapia de grupo *Kaleidoscope Counseling*. Su planteamiento se basa en que detrás de la mayoría de los problemas en las relaciones hay una **falta de límites y de asertividad**, y su don consiste en ayudar a las personas a crear relaciones saludables con los demás y consigo mismas.

Licenciada en la Universidad Wayne State de Detroit (Míchigan, Estados Unidos), cuenta con títulos adicionales sobre terapia familiar y de pareja, y sobre salud mental perinatal y trastornos de ansiedad. También está ampliamente formada para asesorar a adultos que han sufrido desatención emocional durante la infancia. Sus aportaciones han sido recogidas en medios como *The New York Times*, *The Guardian*, *Psychology Today*, *Self* o *Vice*, y ha sido entrevistada en numerosos podcasts. También comparte sus prácticas, reflexiones y recomendaciones para mejorar la salud mental en su **popular cuenta de Instagram @nedratawwab**.