



Fecha de publicación:

04/10/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La receta para el amor

John Gottman, Julie S. Gottman

¿Qué hace que el amor dure? ¿Existe una fórmula para construir un amor duradero? Los doctores John Gottman y Julie Schwartz Gottman, los terapeutas de pareja por antonomasia, nos enseñan a construir una relación duradera en solo 7 días.

¿Qué hace que el amor dure? ¿Existe una fórmula para construir un amor duradero? Los doctores John Gottman y Julie Schwartz Gottman, los terapeutas de pareja por antonomasia, nos enseñan a construir una relación duradera en solo 7 días.

«¿Crees que no puede cambiar tu relación en una semana? Los doctores John y Julie Gottman dicen que sí se puede, y llevan 40 años investigando sobre la estabilidad matrimonial y las probabilidades de divorcios para demostrarlo... Este libro es tan esperanzador porque es directo, realmente honesto y muy práctico.», **Brené Brown**

¿Qué hace que el amor dure? ¿Por qué algunas parejas se mantienen juntas para siempre y otras se separan? ¿Existe una fórmula para construir un amor duradero? ¿Cómo podemos reavivar y renovar nuestra relación en solo siete días?

Los doctores John y Julie Gottman llevan más de cincuenta años estudiando el amor y las relaciones en pareja con el objetivo de identificar los componentes básicos del amor. *La receta para el amor* destila el trabajo de toda una vida en un plan de acción de siete días para conseguir una intimidad más profunda. A través de sus descubrimientos más fundamentales, los Gottman nos ayudarán a construir un amor duradero en solo siete días con pasos fáciles, accesibles y ligeros. Las pequeñas acciones diarias nos ayudarán a mejorar nuestra relación. El libro contiene soluciones fiables para los problemas más comunes, desde la soledad y la desconexión emocional y física, hasta el distanciamiento y la pérdida de ese sentimiento amoroso. Nos enseñarán a:

1. Conectarnos e identificarnos.
2. Hacernos preguntas de forma abierta y sin pudores.
3. Mostrar aprecio y gratitud dando las gracias.
4. Hacer un cumplido sincero a tu pareja.
5. Comunicar lo que necesitamos.
6. Crear momentos de conexión física.
7. Establecer citas nocturnas.

No importa quién seas, ni qué tipo de relación amorosa quieras renovar. Los Gottman demuestran que con pequeños cambios diarios en tan solo siete días se pueden robustecer los cimientos de todas las relaciones, hacerlas florecer y crear grandes cambios que duren en el tiempo.

INSTANT NEW YORK TIMES BESTSELLER



John Gottman

John Gottman es profesor de psicología, miembro electo de la Asociación Americana de Psicología (APA) y ha recibido numerosos premios y distinciones. Es autor entre otras, de *Hombres que agreden a sus mujeres*, con Neil Jacobsen, y *Diez claves para transformar su matrimonio*, también publicadas por Paidós.



Julie S. Gottman

La **Dra. Julie Schwartz Gottman** es psicóloga, presidenta del Instituto Gottman y cofundadora de Affective Software, Inc. Ha sido galardonada recientemente con el premio 2021 Lifetime Achievement Award de Psychotherapy Networker por todos sus años de trabajo revolucionando la terapia de pareja. Ganadora del Washington State Distinguished Psychologist of the Year, es coautora de siete libros, entre ellos los populares Diez claves para transformar tu matrimonio: como reforzar las relaciones de pareja (Paidós, 2008). También es coautora del popular taller para parejas The Art and Science of Love y cofirmante del programa de formación clínica en terapia de pareja del método Gottman, que ha impartido en más de quince países.