

María José Cabanillas

ELIJO APRENDER

A Amarme

Sana tu niño
interior,
sana tu vida



Fecha de publicación:
25/10/2023

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Elijo aprender a amarme

María José Cabanillas

Rompe el ciclo y libérate de tu pasado

Rompe el ciclo y libérate de tu pasado

¿Alguna vez te has preguntado qué tiene que ver tu infancia con las cosas que sientes ahora? **¿Has pensado de qué manera influyó tu niñez en cómo eres hoy?** Y, sobre todo, ¿deseas poder sanar las heridas del pasado?

En este libro encontrarás las herramientas necesarias para conectar con tu niño interior a través de un proceso psicoespiritual de transformación personal. **María José Cabanillas te ofrece técnicas para resolver las emociones reprimidas y dolorosas que han quedado en tu subconsciente**, y que siguen repitiéndose una y otra vez en tu vida adulta, como el abandono, el rechazo, la inseguridad o la baja autoestima.

Aquí encontrarás una guía de conocimiento y sanación con la que, a través de tu voluntad y con unos sencillos ejercicios, **podrás recuperar el amor propio**, aprendiendo a reconocer tu valía. Te ayudará a poner tu atención en tus fortalezas y no en tus debilidades, así como a superar las creencias limitantes y detener el diálogo interno negativo que te hace sufrir.

Desde múltiples perspectivas, como la relación con tu pareja o tus padres, **éste es un manual donde aprenderás a gestionar y reconocer emociones como la culpa, la tristeza y la autoexigencia**, y obtendrás consejos para enfrentarte a tus miedos, superar el apego emocional y ser capaz de poner límites asertivos sin miedo a perder la aprobación de los demás.

María José Cabanillas

María José Cabanillas es psicóloga, formadora y escritora. Conocida por ser pionera en difundir la técnica de Ho'oponopono por toda España, imparte talleres desde 2009.

Actualmente, centra su trabajo en impartir seminarios por diversas ciudades de España y Latinoamérica sobre esta técnica hawaiana, la sanación del «niño interior» desde el enfoque de la psicología y la terapia transpersonal y cómo crear la realidad de forma consciente.

En su página web ofrece cursos, vídeos y artículos, y cuenta con miles de suscriptores y seguidores en su canal de YouTube y en su perfil de Instagram.