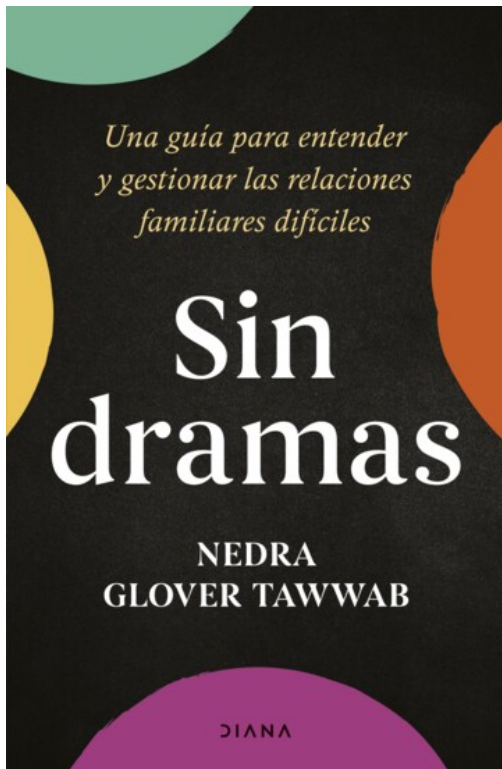




Sin dramas

Nedra Glover Tawwab

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

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

«Las dinámicas familiares en las que crecemos pueden parecer un hecho inmutable de la vida, un conjunto de patrones y de normas que llevamos con nosotros, para bien o para mal. En este libro, Nedra Tawwab pone patas arriba esta creencia, desmenuza estas relaciones tan complejas y ofrece herramientas para un cambio positivo y capacitador.», **Judson Brewer**, autora del bestseller del New York Times *Deshacer la ansiedad*

Cada familia tiene una historia. Para algunos de nosotros, nuestra familia de origen es una base sólida que alimenta nuestra confianza y nos ayuda a superar los retos de la vida. Para otros, es una fuente de dolor, heridas y conflictos que puede parecer una carga para toda la vida. En esta guía, la terapeuta y experta en relaciones Nedra Glover Tawwab ofrece consejos claros para identificar los patrones familiares disfuncionales y elegir el mejor camino para romper el ciclo y poder seguir adelante.

Cubre temas que van desde el trauma de la negligencia emocional, al legado de padres adictos o ausentes, a problemas de salud mental entre hermanos u otros parientes, y más... Esta guía clara y compasiva te ayudará a tomar el control de tu propia vida y a honrar a la persona que realmente eres.

Fecha de publicación:

15/11/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



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), es autora del éxito internacional *Cuestión de límites* y *Sin dramas*. Posee una amplia formación 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**.