



Fecha de publicación:
17/04/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Los cuatro miedos que te impiden vivir

Eudes Séméria

Un prestigioso psicólogo clínico presenta un ensayo premiado, con un método para reconocer, comprender y superar los cuatro grandes miedos que todos tenemos y que nos impiden vivir con plenitud.

Un prestigioso psicólogo clínico presenta un ensayo premiado, con un método para reconocer, comprender y superar los cuatro grandes miedos que todos tenemos y que nos impiden vivir con plenitud.

Premio Psicología Fnac 2022

¿Te has sentido alguna vez paralizado por el miedo? ¿Te cuesta tomar decisiones o actuar en ciertas situaciones? ¿Crees que se te repita una y otra vez la misma situación difícil? Si es así, no estás solo. Todos tenemos miedos que nos impiden vivir plenamente. Pero hay una manera de superar estos miedos y liberarte de ellos.

Todos tenemos miedo a algo: a molestar, a fracasar, a decepcionar, a entrar en conflicto. Y más específicamente, a ruborizarnos, a conducir, a llamar por teléfono... Estos múltiples miedos cotidianos que nos impiden vivir bien se dividen en cuatro categorías que conciernen a todos:

El miedo a crecer, o la dificultad para asumir un verdadero estatus de adulto autónomo; el miedo a afirmarse, es decir, a definirse uno mismo, a definir su papel y su lugar; el miedo a actuar, que se traduce en la dificultad de proyectarse y construir un sentido a la propia vida; el miedo a separarse, o la dificultad de confiar en las relaciones afectivas.

En este libro esclarecedor, Eudes Séméria, prestigioso psicólogo y psicoterapeuta, nos ayuda a identificar y comprender estos miedos que nos encierran. Y nos ofrece herramientas para liberarnos y vivir plenamente.

«¡Recomiendo encarecidamente la lectura de este maravilloso libro!», **Christilla Pellé-Douël, *Grand bien vous fasse***

Eudes Séméria

Eudes Séméria es un psicólogo clínico y psicoterapeuta existencial muy reconocido en Francia, y es el vicepresidente de la Asociación Francesa de Psicología Existencial. Además de *Los cuatro miedos que te impiden vivir* ha publicado otro libro titulado *Le Harcèlement fusionnel, les ressorts cachés de la dépendance affective* (Acoso por fusión, los mecanismos ocultos de la dependencia emocional) en 2018, que trata sobre la dependencia emocional y las relaciones tóxicas.