



Fecha de publicación:
22/05/2024

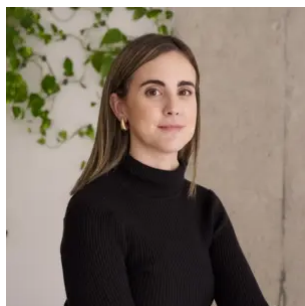
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Vuelve a ti

Laia Sabaté Solé

Vuelve a ti nos descubre un nuevo camino para hacer las paces con el perfeccionismo y la autoexigencia y así cultivar una relación sana con una misma y con los demás.

***Vuelve a ti* nos descubre un nuevo camino para hacer las paces con el perfeccionismo y la autoexigencia y así cultivar una relación sana con una misma y con los demás.**

«Antes, pasaba horas rumiando, mi sensibilidad me desbordaba: sentía que algo no iba del todo bien en mí, pero no sabía expresarlo. Era muy crítica conmigo y con los míos y, aunque ponía todo el esfuerzo posible para que las cosas funcionasen, eso no llegaba a ocurrir nunca». Dar rienda suelta a tu crítica interior no es una característica de tu personalidad, sino una consecuencia de tus heridas de infancia y una forma de auto protección: si tú eres dura contigo misma, nadie te podrá hacer daño. Si te has sentido alguna vez así, no te castigues más: hay otra manera de convivir con tu autoexigencia y tu perfeccionismo y lo vamos a descubrir en estas páginas.

Este libro es una guía para todas aquellas personas que hemos convivido durante mucho tiempo con la idea de que hay algo mal en nosotras. Descubriremos cuáles son los motivos y las causas que nos han conducido a la autoexigencia; cómo las heridas de la infancia nos han condicionado nuestra manera de pensar; cómo hemos ido tapando ciertas emociones a base de perfeccionismo y crítica y cómo esto nos ha afectado en nuestra autoestima y en la relación con nuestros seres queridos.

Es el momento de parar y volver a ti. Aprovecha estas páginas para redescubrirte y convertirte en tu mejor aliada.

Laia Sabaté Solé

Laia Sabaté es psicóloga sanitaria experta en autoestima y relaciones. Actualmente, dirige un centro de psicología online donde aborda temáticas relacionadas con las relaciones, la identidad y la formación de la autoestima.

Divulga en redes sociales (@psicolaiasabate) sobre temas del día a día donde todos podemos sentirnos identificados, aportando recursos y reflexiones a su comunidad. Ha colaborado en diversos medios de comunicación y prensa escrita, así como en programas de radio.