



**Fecha de publicación:**  
30/10/2024

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



# Libérate de la codependencia

## Melody Beattie

El clásico moderno sobre la codependencia que ha vendido más de 7 millones de ejemplares en todo el mundo, revisado y completamente actualizado.

**El clásico moderno sobre la codependencia que ha vendido más de 7 millones de ejemplares en todo el mundo, revisado y completamente actualizado.**

¿Se ha convertido tu relación con alguien en el gran problema en tu vida? Si, como les sucede a tantas personas, retiraste el foco de tu propia vida mientras tratabas de atender el drama de un ser querido cuyo comportamiento tiende a ser destructivo, puede que seas una persona codependiente, y puede que te veas reflejado en este libro.

Un fenómeno editorial único en su género que ya ha ayudado a millones de lectores y que contiene la llave para comprender qué es la codependencia y liberarse de ella. La mirada compasiva y profunda de Melody Beattie respecto a este aspecto de la personalidad, que consiste en perderse a uno mismo para ayudar en exceso a otro, ha iluminado ya a muchas personas en el camino de comprender que es inútil tratar de cambiar a nadie más que a uno mismo, y que al empezar a cuidarse es cuando el proceso de sanación comienza.

Con ejercicios personales e historias instructivas extraídas de la experiencia personal de Beattie y de las vidas de sus pacientes, este libro ofrece un camino claro y asequible de sanación, esperanza, libertad y felicidad. Una edición revisada y actualizada por completo que incluye un nuevo capítulo sobre trauma y ansiedad, dos temas que la autora sintió hace años que debían ser tratados desde la perspectiva de la codependencia y que convierten a esta una obra en una lectura aún más relevante hoy que cuando se publicó por primera vez hace treinta y cinco años.

## Melody Beattie

Melody Beattie es una de las autoras más queridas de Estados Unidos y un nombre familiar en los círculos de recuperación de adicciones. Su éxito internacional, *Libérate de la codependencia*, introdujo al mundo el término «codependencia» en 1986. Millones de lectores han confiado en las palabras llenas de sabiduría de Melody. En su vida, ha sobrevivido al abandono, al secuestro, al abuso sexual, a la adicción a las drogas y el alcohol, al divorcio y a la muerte de un hijo, y ha llegado a convertirse en todo un referente mundial en el ámbito de la codependencia. «Beattie sabe bien lo que es estar con el agua al cuello, lo que la ha ayudado a lanzar consejos valiosos a aquellos que todavía lo están», dijo de ella la revista *Time*.

<https://www.melodybeattie.com/>