

Elisenda Pascual Martí

Amor de piel adentro

El arte de revisar patrones para quererse bien



DIANA

Fecha de publicación:

27/11/2024

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Amor de piel adentro

Elisenda Pascual Martí

La persona que eres, tu carácter, tu felicidad, cómo te relacionas... todo está condicionado por el niño o la niña que un día fuiste y las corazas que construiste. Una propuesta para reconectar con tu verdadera esencia y aprender a amar(te) mejor.

La persona que eres, tu carácter, tu felicidad, cómo te relacionas... todo está condicionado por el niño o la niña que un día fuiste y las corazas que construiste. Una propuesta para reconectar con tu verdadera esencia y aprender a amar(te) mejor.

A todas se nos ha roto alguna vez el corazón. En algún momento de nuestra historia vital hemos sentido el dolor del vacío en nuestra propia piel. Y hemos buscado estrategias para que el sufrimiento cesara pronto. Yo la primera.

Escribir sobre el Amor con el corazón dolido ha sido un portal para dejar caer máscaras e indagar en lo que esperaba ser desvelado. A lo largo de estas páginas están reflejadas mis preguntas esenciales que, como he llegado a comprender, son las que aparecen en procesos de duelo, revisión e indagación personal. Temas esenciales que se presentan cuando nos atrevemos a mirar y a hacernos preguntas incómodas.

Yo también aprendí el camino más corto para dejar de sufrir. A manejar mis heridas para que no dolieran tanto; a buscar el confort en narrativas que me alejaban del vacío. Y lo hice sin darme cuenta de que esa sensación de bienestar no era sino un atisbo de lo que merecía.

Sobreviví ante las carencias y las ausencias. Fui resiliente. Como tú. Pero ahora ya me cansé de seguir tropezando con la misma piedra y de partir siempre de la misma casilla.

Este libro es una propuesta para que descubramos cuál es nuestro principal obstáculo a la hora de ser las protagonistas de nuestra propia Vida. Espero y deseo que estas páginas te brinden comprensión sobre tu historia y tus recursos. La vinculación que tenemos con el concepto del Amor solo puede ser transformada cuando miramos nuestro camino con el anhelo de aprender y con el respeto que merecen todas y cada una de las personas que hemos sido a cada paso.

Elisenda Pascual Martí

Elisenda Pascual Martí

Es psicóloga, psicoterapeuta y escritora. Tras más de quince años de experiencia profesional acompañando a familias, parejas y adultas está convencida de que el bienestar auténtico pasa por revisar, desde un lugar de madurez, los patrones que instauramos durante nuestra infancia.

Es fundadora y propietaria del centro Acompanyament Familiar en el que, junto a su equipo, trabaja para la promoción de la salud familiar. Colabora con diversos medios con el fin de divulgar sus conocimientos y ha participado como terapeuta en la serie de éxito «Esto no es Suecia». Es autora de varios libros y difunde a través de sus redes sociales contenido de valor acerca de la salud mental.

IG: @elisendapascualmarti

www.elisendapascualmarti.com