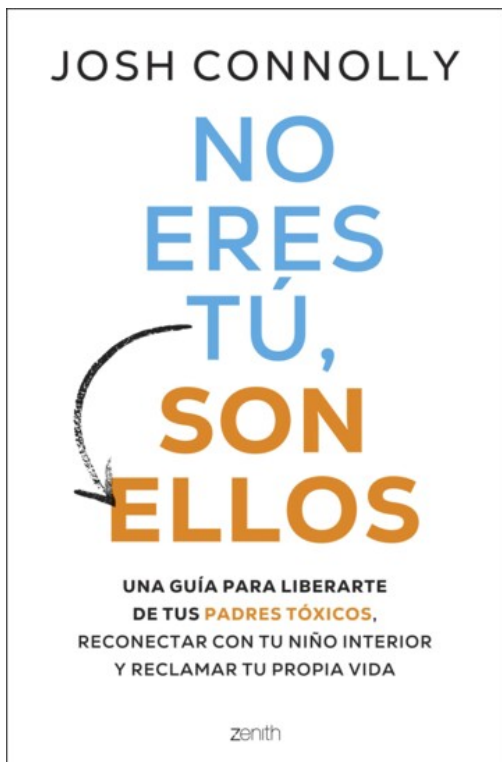




No eres tú, son ellos

Josh Conolly

Un manual para enfrentarse a las dinámicas familiares tóxicas y encontrar la libertad emocional.

Un manual para enfrentarse a las dinámicas familiares tóxicas y encontrar la libertad emocional.

Si alguien de tu entorno te tratase mal día sí y día también, todo el mundo te diría que pusieses fin a esa relación. A menos, claro, que esa persona sea uno de tus padres: entonces, todo el mundo se siente muy incómodo y el consejo es que salves la relación, cueste lo que cueste. No importa que lo que te cueste sea la salud mental. De pronto ya no eres débil por quedarte, sino por querer irte.

Este libro desmonta la falsa narrativa de que la familia lo es todo. Equipándote con una comprensión más profunda de las dinámicas familiares tóxicas, te proporcionará las herramientas que necesitas para lidiar con padres y miembros de la familia emocionalmente inmaduros. Ya sea que tu solución sea cortar el contacto o establecer nuevos límites, este es el manual definitivo para sanar a tu niño interior, liberarte del trauma de tu pasado y encontrar la libertad emocional.

Fecha de publicación:

19/02/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Josh Conolly

Josh Connolly es *coach* de resiliencia y bienestar, practicante certificado de Breathwork y fundador del programa de autosanación Inner You. Su trabajo se centra en la recuperación de adicciones y en ambientes familiares disfuncionales, y resuena con personas que luchan por reconciliar el pasado con el presente. Es también embajador de Nacoa, una organización benéfica nacional que apoya a personas afectadas por el consumo de alcohol de sus padres, y ha aparecido en la BBC, ITV y *Channel 5 News*, y en programas como *The Victoria Derbyshire Show*, *Good Morning Britain* y *BBC Breakfast*.