



Ámate, y mucho

Noemí Seva

Vuelve el libro de Noemí Seva: una guía para mejorar tu autoestima y construir relaciones sólidas y sanas.

Vuelve el libro de Noemí Seva: una guía para mejorar tu autoestima y construir relaciones sólidas y sanas.

¿Sientes que inviertes demasiada energía en tus relaciones? ¿Pasas de ser una mujer segura a dudar de ti misma o crees que quizá hay algo «malo» en ti? Si vives las relaciones desde la ansiedad y la preocupación y tu estado de ánimo varía según lo que hace o dice la otra persona, imagínate por un momento ser tú misma y vivir tus relaciones más tranquila, sintiéndote más confiada y valiosa, siendo capaz de darte lo que necesitas. ¿Te gusta esa sensación? Entonces, este libro es para ti.

Noemí Seva te acompaña en un viaje de introspección donde aprenderás a cultivar tu autonomía y a recuperar tu poder como mujer. Paso a paso, irás tomando pequeños compromisos contigo misma y descubrirás cómo disfrutar tus relaciones sin perder tu centro, soltando las historias que te dañan y eligiendo personas que te hagan sentir valorada y cuidada, para vivir segura, auténtica y en coherencia con la mujer que eres hoy.

Fecha de publicación:
20/05/2026

Sello Editorial:
Zenith

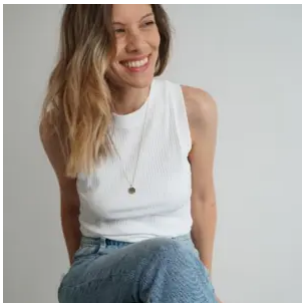
Aprende a escucharte y a priorizarte para sentirte en calma y a gusto contigo, estés soltera o en pareja.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Noemí Seva

Noemí Seva es trabajadora social especializada en violencia de género, *coach* y facilitadora transpersonal. También está formada en trauma y apego por el Instituto Gestalt. Acompaña a mujeres descubrir su versión más auténtica, a ser ellas en esencia y a crear la vida y las relaciones que quieren.

Sus programas grupales son espacios de empoderamiento femenino donde las mujeres comparten y se sienten acompañadas a la vez que hacen un trabajo profundo de introspección para aprender a cuidarse, quererse y construir relaciones que las hagan sentir plenas.

Desde su cuenta de Instagram @noemiseva_coach inspira a muchas mujeres a sentirse en calma y a desprenderse de todo aquello que les aleja de su bienestar.