

Fecha de publicación:
16/09/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Aprende a soltar

Kati Morton

Este libro te muestra por qué intentar controlarlo todo te sabotea y te aleja de la vida que quieres, y cómo empezar a vivir con mayor flexibilidad, autenticidad y libertad.

Este libro te muestra por qué intentar controlarlo todo te sabotea y te aleja de la vida que quieres, y cómo empezar a vivir con mayor flexibilidad, autenticidad y libertad.

Intentar controlarlo todo no te protege, te sabotea.

Desde pequeños aprendemos a controlar lo que sentimos, lo que decimos y también cómo actuamos para encajar, evitar conflictos o sentirnos seguros. Pero lo que en su momento nos protegió, con el tiempo puede convertirse en una trampa. El perfeccionismo, la necesidad de agradar o la desconexión emocional son formas de intentar mantener el control que terminan saboteándonos.

En este libro, la terapeuta Kati Morton explora cómo la necesidad de control está en el origen de muchas de nuestras dificultades: relaciones que no funcionan, ansiedad constante, sensación de no ser suficiente o de estar siempre atrapados en lo mismo. A través de ejemplos reales y herramientas prácticas, muestra por qué seguimos haciendo lo que sabemos que no nos hace bien y, sobre todo, cómo empezar a cambiarlo.

Aprender a soltar no significa rendirse, sino dejar de luchar contra todo para empezar a vivir con más claridad, autenticidad y libertad.

Kati Morton

Kati Morton es terapeuta matrimonial y familiar, así como una conferenciante muy solicitada. Tras obtener un máster en Psicología clínica en la Universidad de Pepperdine (California), creó una amplia y dinámica comunidad en línea. Su canal de YouTube, con más de 1,5 millones de suscriptores y 130 millones de visualizaciones, la ha convertido en una figura destacada en la divulgación de conceptos complejos de salud mental a través de un lenguaje accesible.

Kati se dedica intensamente a combatir el estigma sobre la salud mental, empoderar a las personas para que prioricen su bienestar y a fomentar una comunidad global de apoyo.