

Relaciones clínex

Raquel Córdoba

¡Comprende tus heridas y aprende a construir vínculos que no duelan!

¡Comprende tus heridas y aprender a construir vínculos que no duelan!

Comprender el origen de nuestras heridas y reconocer las huellas que aún dejan en nuestra vida adulta es el primer paso para empezar a sanar y transformar nuestra manera de relacionarnos con el mundo. Este libro nos invita a descubrir cómo aprendimos a sentirnos personas «de usar y tirar» y nos ofrece las claves para construir una relación más sana con nosotros mismos y con los demás. Porque lo que no se nombra se vuelve invisible, y lo que no se ve difícilmente puede transformarse.

De la mano de Raquel Córdoba, joven psicóloga especializada en trauma complejo y con una presencia cada vez más destacada en redes sociales y medios de comunicación, recorreremos las distintas etapas de la vida para comprender cómo nuestras experiencias moldean nuestra forma de sentir, pensar y vincularnos.

Un viaje de autoconocimiento y transformación que nos enseña a identificar y superar las dinámicas de las relaciones abusivas, establecer límites saludables y construir vínculos más conscientes, seguros y positivos.

Fecha de publicación:
08/01/2027

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Raquel Córdoba