

Yo, mi, me, pero contigo

Dra. Marisa Navarro

El libro de terapia de pareja para cuidar la relación y a nosotros mismos.

El libro de terapia de pareja para cuidar la relación y a nosotros mismos.

No existe la pareja perfecta, pero sí existe la pareja emocionalmente consciente. Esta obra no habla del amor idealizado ni de las relaciones que parecen perfectas en las redes sociales. Habla del amor real: el que se construye con miradas sinceras, silencios incómodos, aprendizajes, errores… y una elección constante.

Este libro es un viaje a través de los aspectos emocionales, psicológicos y cotidianos que determinan la calidad de una relación, con el propósito de ayudar a los lectores a entender mejor su vínculo, fortalecerlo y cultivarlo con consciencia.

A diferencia de otros libros sobre relaciones, este no ofrece soluciones simplistas ni recetas mágicas. En cambio, propone un enfoque basado en la realidad cotidiana, con ejemplos concretos extraídos de la consulta de una terapeuta con amplia experiencia en acompañar a parejas en sus procesos de transformación. A través de casos reales, el libro muestra cómo pequeños cambios en la manera de comunicarse, en la percepción del otro y en la gestión de las emociones pueden marcar la diferencia entre una relación que se desgasta y una que se fortalece con el tiempo.

¿Podemos volver a mirarnos con los mismos ojos del principio?

Fecha de publicación:
13/01/2027

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Telefóno: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Dra. Marisa Navarro

Marisa Navarro es Doctora en Medicina, y Máster en Gerontología y Salud por la Universidad de Alicante. También es Especialista en Trastornos del Sueño por la Universidad Complutense de Madrid. Desde hace más de veinte años ejerce como médico psicoterapeuta en su consulta de Alicante. Profesora, conferenciante, comunicadora y ponente en universidades y foros de salud. Autora del libro *La Medicina Emocional*.