

image not found or type unknown



Detox emocional (Edición mexicana)

Silvia Olmedo

Fecha de publicación:

17/11/2016

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Eliminar las emociones tóxicas para llegar a ser feliz. Cómo llegar al equilibrio emocional evitando todo lo tóxico.

Es tu pareja, pero... ¿te retira su afecto si no haces lo que quiere? ¿Controla todos tus movimientos? ¿Dejaste tus proyectos personales con tal de que funcionara la relación? Te gusta tu trabajo, pero... ¿consideras que no estás haciendo lo que realmente quieres? ¿Tu jefe te hace pensar que te hace un favor por darte trabajo? ¿Se apropian de tus ideas? ¿Esta frustración te hace reaccionar de una manera desproporcionada con tus seres queridos? Te consideras alguien equilibrado, pero... ¿ciertas situaciones y personas te hacen sentir inferior? ¿Te preocupas en exceso y siempre piensas lo peor? ¿Te sientes solo, sin embargo, no dejas de mirar tu móvil cuando estás acompañado? Quieres a tu familia, aunque... ¿te sientes mal por no haber cumplido las expectativas de tus padres? ¿Detestas las reuniones familiares? ¿Te tratan como si fueras un niño todavía y te comparan con tus hermanos? ¿Te vuelven los fantasmas de tu niñez cuando estás con ellos? Es tu amigo, aunque... ¿notas que te envidia? ¿Siempre le encuentra un inconveniente a todo lo que tú haces? ¿Se acerca solo cuando quiere algo de ti? Si has contestado sí a alguna de estas preguntas, probablemente necesites desintoxicarte emocionalmente. Hay personas, ambientes o creencias que actúan como venenos lentos que invaden el sistema emocional y se apoderan de él. De la mano de la psicóloga Silvia Olmedo identificarás y aprenderás a sacar aquellos tóxicos que están en tu vida. Porque, salvo en situaciones concretas de dolor, has nacido para sentirte bien y son los tóxicos emocionales los que están interfiriendo entre la felicidad y tú.

Silvia Olmedo