

image not found or type unknown



Detox emocional

Silvia Olmedo

Fecha de publicación:

26/10/2017

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno

Cabrera

Email:

mmorenoc@planeta.com.mx

Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz.

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? ¿Tu frustración te hace reaccionar de 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 teléfono 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 haces? ¿Se acerca sólo cuando quiere algo de ti?

Si has contestado sí a alguna de estas preguntas, probablemente necesites desintoxicarte emocionalmente. Hay personas y ambientes que son como venenos lentos, invaden tu sistema emocional y se apoderan de él.

Audiolibro narrado en español neutro

Silvia Olmedo