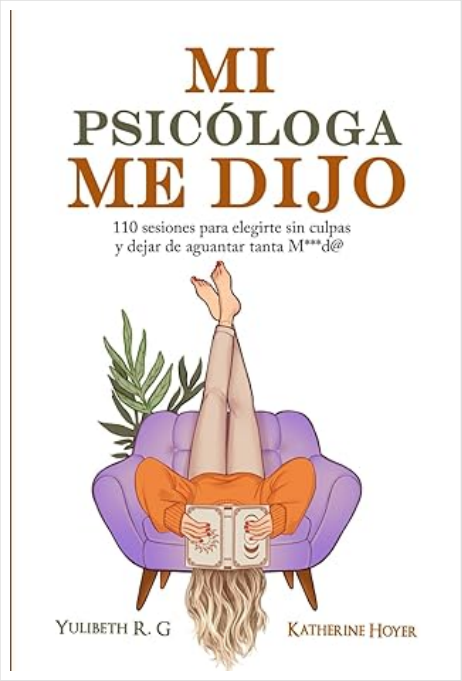

Mi psicóloga me dijo

110 sesiones para elegirte sin culpas y dejar de aguantar tanta m***d@

R.G., Yulibeth/Hoyer, Katherine

DEJAVU EDICIONES

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 23.00 €
EAN: 9786287831070
Páginas: 123
Tamaño: 150x230 mm.

Sinopsis

Mi psicóloga me dijo – 110 sesiones para elegirte sin culpas y dejar de aguantar tanta m***d@ no es un libro para quien quiere seguir fingiendo que puede con todo. Aquí vas a encontrar frases que duelen, que confrontan y que rompen… pero que también te ayudarán a reencontrarte con esa parte de ti que lleva demasiado tiempo perdida.Es para quien ya no puede más. Para quien se cansó de ser fuerte todo el tiempo, de quedarse donde ya no cabe, de tragarse lo que siente para que no le digan que exagera.Este libro nace de conversaciones reales. De esas veces en que una terapeuta te mira a los ojos y te dice justo lo que no querías escuchar, pero sabías que necesitabas. De charlas crudas con una psicóloga que no te deja seguir mintiéndote.Es para ti, que te hartaste de cargar culpas que no son tuyas, de callarte lo que te duele, de fingir que todo está bien para no romper con nadie, excepto contigo misma.Aquí no vas a encontrar respuestas perfectas. Vas a encontrar verdades incómodas.

Y, sobre todo, vas a encontrarte contigo.En estas 110 sesiones convertidas en páginas, hablamos de lo que cansa, lo que duele, lo que callas y lo que ya es hora de soltar.Un espacio seguro para recordar esto: elegirte no es egoísmo, es una necesidad. Una invitación a decidir por ti, vivir para ti y dejar, por fin, de aguantar tanta basura disfrazada de amor.Katherine Hoyer y Yulibeth R.G. son las autoras del aclamado libro Posdata: Dejarás de doler, y cuentan con miles de lectores en Wattpad.