

Primero Yo, después el Resto

120 Sesiones de Verdad Incómodas para Dejar de Ser Pisoteada, Ponerte en Primer Lugar y Caminar

Por

Aurora S.

DEJAVU EDICIONES
Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 20.50 €
EAN: 9786287831971
Páginas: 142
Tamaño: 150x230 mm.

Sinopsis

Has pasado años haciéndote pequeña, sonriendo mientras por dentro te derrumbabas, diciendo que sí cuando querías gritar que no.
Te enseñaron que ser amada significaba complacer, entender, soportar. Pero ahora una voz dentro de ti se ha rebelado ? y este libro está aquí para darle fuerza ?
?Primero Yo, Después el Resto? es una sacudida motivacional.
120 sesiones de verdades incómodas que te obligarán a mirarte de frente, a cuestionar todo lo que te ha convertido en ?demasiado buena?, y a recordarte algo que habías olvidado: no naciste para que te pisoteen.

Página tras página, descubrirás que:

? decir que no no es egoísmo, es libertad
? soltar a quien te vacía es un acto de amor hacia ti misma
? la culpa no es prueba de error, sino señal de que estás sanando
? elegirte no te vuelve mala, te vuelve viva
Encontrarás palabras que duelen, pero liberan. Sesiones que incomodan, pero te despiertan.
Cada capítulo es una conversación con esa parte de ti que siempre has silenciado ? la que ya no quiere ser relegada, que no acepta más migajas, que no piensa pedir permiso para existir.

Este libro no te promete finales dulces. Te promete verdad.
Y desde ahí, por fin, podrás empezar a caminar con la cabeza en alto, sin culpa, con la certeza de que mereces respeto, amor y espacio.

Léelo si has olvidado cómo elegirte.
Léelo si estás cansada de ?estar para todos? mientras te desgastas.
Léelo si estás lista para dejar de aguantar y recuperar la vida que te pertenece ?