



Me acordé de mí... y me olvidé de ti

Arenas, Julia

DEJAVU EDICIONES

Materia: AUTOAYUDA

Colección: SIN COLECCION

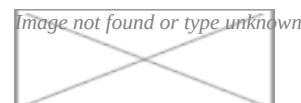
Encuadernación: RUSTICA

PVP: 18.50 €

EAN: 9789801890317

Páginas: 148

Tamaño: 150x230 mm.



¿En qué momento dejaste de ser tu prioridad?

Sinopsis

Me acordé de mí- y me olvidé de ti es un libro para quienes alguna vez se perdieron intentando amar, sostener o encajar. Para quienes callaron su voz por miedo a perder, se olvidaron de sí- mismos por no estar solos y aprendieron a sobrevivir emocionalmente sacrificando su bienestar.

Este libro no ofrece fórmulas rápidas ni promesas vacías. Es un viaje profundo hacia el interior, una invitación a detenerse, mirarse con honestidad y reconstruirse desde el amor propio. A lo largo de sus páginas, el lector recorre un camino de autoconciencia, sanación emocional y fortaleza interna, comprendiendo cómo los apegos, las emociones reprimidas y las creencias de insuficiencia moldean la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Cada capítulo acompaña un proceso íntimo: reconocerse perdido y volver a uno mismo, entender el costo emocional de olvidarse, habitar la soledad como refugio, escuchar las emociones que fueron silenciadas, desarrollar inteligencia emocional, sanar patrones de apego, reconstruir la autoestima, aprender a poner límites, soltar lo que ya no sostiene y, finalmente, reencontrarse con una identidad emocional más libre, consciente y en paz.

Me acordé de mí- y me olvidé de ti es para quienes están atravesando rupturas, crisis de autoestima o momentos de transformación personal. Para quienes sienten que ya no pueden seguir viviendo desde la carencia, la culpa o el miedo al abandono. Para quienes están listos para elegirse sin culpa y volver a habitar su vida con dignidad emocional.

Porque sanar no es olvidar al otro.
Sanar es dejar de olvidarte a ti.

Este libro no te enseña a dejar ir a alguien.
Te enseña a volver a ti.