



## **Soltar para sanar**

Montemayor, Elena

**DEJAVU EDICIONES**

**Materia:** AUTOAYUDA

**Colección:** SIN COLECCION

**Encuadernación:** RUSTICA

**PVP:** 18.50 €

**EAN:** 9789801891468

**Páginas:** 142

**Tamaño:** 158x235 mm.




---

*¿Y si el verdadero poder no estuviera en aferrarte, sino en soltar?*

## **Sinopsis**

Este libro es una invitación profunda y valiente a liberar aquello que ya no te deja avanzar. Culpa, resentimiento, relaciones que duelen, pensamientos que dan vueltas sin parar, ansiedad, autoexigencia agotadora... ¿cuánto más estás dispuesto a cargar?

Con un lenguaje claro, cálido y poderoso, esta obra entrelaza psicología práctica, neurociencia y sabiduría emocional para ayudarte a dejar atrás lo que te lastima y recuperar tu amor propio. Cada capítulo te acompaña como un guía cercano y compasivo mientras aprendes a poner límites sin culpa, calmar la mente, transformar tu diálogo interior, perdonarte y cerrar los ciclos que siguen doliendo.

A través de reflexiones, ejercicios de respiración consciente, mindfulness y escritura terapéutica que puedes aplicar desde el primer día, este libro se convierte en ese compañero de viaje que te recuerda que no estás solo, que no estás roto y que sí es posible sanar.

Si amaste Hábitos atómicos, No te creas todo lo que piensas o Ámate, este libro es el siguiente paso. No para cambiar quién eres, sino para reconectar con tu versión más libre, ligera y valiente.

No necesitas cargarlo todo para demostrar tu valor. Suelta. Sana. Y vuelve a ti.