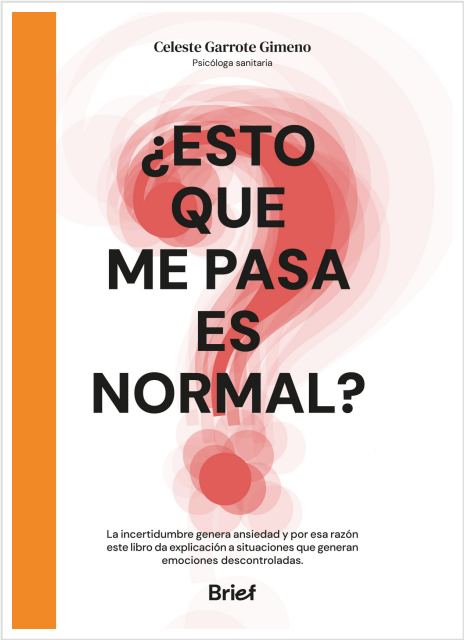

¿Esto que me pasa es normal?

Garrote Gimeno,Celeste

BRIEF

Materia: PSICOLOGIA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 16.90 €
EAN: 9788418641534
Páginas: 220
Tamaño: 170x240 mm.

¿ALGUNA VEZ HAS NOTADO LA SENSACIÓN DE QUE TE PASA ALGO, PERO NO SABES QUÉ ES?

Sinopsis

¿Te notas raro, pero no sabes exactamente por qué te sientes así? ¿Cuántas veces te has preguntado,: Esto que me pasa es normal? Los amigos, la familia, nosotros mismos, ¿Quién de todos hace que nos sintamos mal? ¿Sabes poner límites?

¿Actúas de forma sana con tu entorno? Si no distingues si tu familia te afecta emocional mente, si tu pareja tiene comportamientos tóxicos o si tus amigos te dejan de lado, este es tu libro.

En él te explico algunas conductas o situaciones que sí son normales y otras que tal vez podríamos cambiar para poder vivir con más tranquilidad. Una de las principales razones por las que podemos estar mal es no saber qué nos está pasando. La incertidumbre genera ansiedad y por esa razón vamos a intentar dar explicación a situaciones que vivimos y que generan ansiedad o emociones des controladas.

¡Empezamos!