



Oriol, Lugo Real

Psicólogo, docente y coach ejecutivo. Doctor en Psicología por la Universitat Ramon Llull y máster en Coaching Ejecutivo y Personal por la Universitat Pompeu Fabra. Cofundador junto con su pareja, Ana Farré, de Owl Institute, de Owl Therapy© y de Owl Emocions, proyecto extraescolar para el desarrollo de la inteligencia emocional y social. También han coescrito más de una docena de libros de coaching, psicología práctica y autoayuda.

riverside
agency

¡Corta por lo sano!

Autor: Oriol, Lugo Real

RBA

ISBN: 978-84-11-32338-3 / Rústica / 352pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 44.000,00

DESCUBRE CÓMO TRANSFORMAR O NEUTRALIZAR LAS RELACIONES NOCIVAS. Es frecuente que en algún momento de la vida nos veamos envueltos en relaciones, apegos y vínculos tóxicos que nos causan un gran sufrimiento. Y puede darse en toda clase de situaciones: en el trabajo, en la pareja, en la familia... Este libro, concebido como un manual de supervivencia, te invita a explorar y entender el oscuro territorio de las dinámicas negativas que pueden estar perjudicando severamente tu salud emocional o la de otra persona. Con esta lectura descubrirás los elementos que contribuyen a la toxicidad de las relaciones y aprenderás a transformarlas o a contrarrestarlas. Encontrarás las herramientas para: Reconocer las señales de peligro que identifican conductas de manipulación, chantaje, presión, maltrato o violencia psicológica y de otros tipos. Observar cómo sueles responder a estas situaciones y aprender a poner límites y protegerte de forma asertiva. Percibir los signos de malestar y las reacciones psicósomáticas que puedes haber desarrollado. Identificar patrones relacionales y dinámicas nocivas que se repiten en tu vida, entender qué te ata a una relación tóxica y aprender a salir de su telaraña emocional y de su rueda de violencia. Trabajar tu autoestima, recuperar el equilibrio y aprender a cultivar relaciones saludables. Más allá del tema de las relaciones interpersonales, es todo un libro de cabecera para el crecimiento personal. Ilustrado y lleno de técnicas psicológicas y ejercicios prácticos.

Es frecuente que en algún momento de la vida nos veamos envueltos en relaciones, apegos y vínculos tóxicos que nos causan un gran sufrimiento. Y puede darse en toda clase de situaciones: en el trabajo, en la pareja, en la familia...