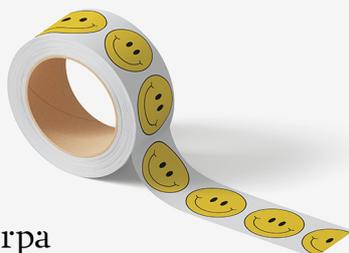


# El problema de ser demasiado bueno

## Xavier Guix

El peligro de renunciar a ser uno mismo por la necesidad de complacer, encajar y portarse bien

«Ilumina el sendero hacia la verdadera realización personal». Alex Rovira



arpa

riverside  
agency

## El problema de ser demasiado bueno

Autor: Xavier, Guix

Arpa

ISBN: 978-84-19558-53-4 / Rústica / 272pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 29.700,00

Un manual de psicología para los que confunden ser una persona buena con dejar de ser uno mismo, no generar ningún conflicto, no desobedecer o cumplir siempre con las expectativas ajenas. El mundo está lleno de buena gente, solo que algunas personas aprenden a ser tan buenas y obedientes, tan perfectas e ideales que sufren horrores cuando no lo logran. Siguen siendo niños y niñas buenos aunque ya les pesen los años. Su mayor inquietud es sentirse incapaces de dejar de ser buenas, desobedecer o generar conflictos. Les agobia no cumplir con las expectativas ajenas y llegan a angustiarse por temor a ser rechazadas. Estas personas practican la «mala bondad», una cadena de comportamientos basados en la obediencia y el portarse bien por temor, en el fondo, a la desaprobación de los demás. Xavier Guix nos proporciona en este libro un impagable mapa de situación. Disecciona la «mala bondad», su origen y consecuencias. Asimismo, pone en valor la importancia de sanar nuestras heridas, y nos orienta al cambio con pautas concretas para dejarla atrás en nuestra vida diaria.

El mundo está lleno de buena gente, solo que algunas personas aprenden a ser tan buenas y obedientes, tan perfectas e ideales que sufren horrores cuando no lo logran. Siguen siendo niños y niñas buenos aunque ya les pesen los años.



### Xavier, Guix

Xavier Guix es licenciado en Psicología, máster en Pensamiento contemporáneo y tradición clásica y posgrado en Psicopatología clínica por la Universitat de Barcelona. Junto a su labor terapéutica en Kairós Institut, imparte cursos de autoconocimiento en diferentes universidades y organizaciones referenciales como Kuestiona o la Fundació Aímbit, entre otras. Es el fundador del movimiento «Emprendedores Existenciales», y forma parte del equipo impulsor del proyecto «Bondad en acción». Es divulgador y conferenciante en temas de psicología práctica y ha escrito trece libros de enorme éxito publicados en España, Latinoamérica, Portugal, Brasil e Italia. Colabora con medios de comunicación como El País Semanal, Catalunya Ràdio, RAC1 y TV3.