

La familia

De relaciones tóxicas
a relaciones sanas

Laura Rojas-Marcos



La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas

Laura Rojas Marcos

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas

Laura Rojas Marcos

La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas Laura Rojas Marcos

La prestigiosa psicóloga Laura Rojas-Marcos se adentra en el mundo de las relaciones familiares para mostrarnos el camino que nos llevará a gozar de ellas.

Vivir plenamente en familia es un proceso que todos podemos aprender y llevar a la práctica.

Para la mayoría de las personas todo sucede y se experimenta por primera vez en la familia: las primeras emociones positivas y negativas, los primeros aprendizajes y las primeras relaciones afectivas. Es en el entorno familiar donde recibimos las primeras lecciones sobre la vida y donde surgen también los primeros sentimientos de inseguridad y de desprotección así como aquellas emociones relacionadas con el rechazo.

Todos tenemos una familia y no podemos elegirla. Sin embargo, sí podemos elegir, en mayor o menor grado, el tipo de relación que queremos tener con cada uno de los miembros que la componen.

Como seres humanos, tenemos la capacidad de desarrollar habilidades para tratar y protegernos de aquellos familiares a quienes podemos considerar «tóxicos», incluso los más cercanos con los que sentimos que no tenemos nada en común o los que nos causan estrés o sencillamente no nos gusta su manera de ser.

Laura Rojas-Marcos nos propone un recorrido fácil para conseguir disfrutar de unas relaciones familiares sanas, algo esencial para alcanzar nuestra propia estabilidad emocional.

La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas Details

Date : Published November 20th 2014 by GRIJALBO (first published November 1st 2014)

ISBN :

Author : Laura Rojas Marcos

Format : Kindle Edition 320 pages

Genre :

 [Download La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas ...pdf](#)

 [Read Online La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas ...pdf](#)

Download and Read Free Online La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas Laura Rojas Marcos

From Reader Review La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas for online ebook

La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas Laura Rojas Marcos books to read online.