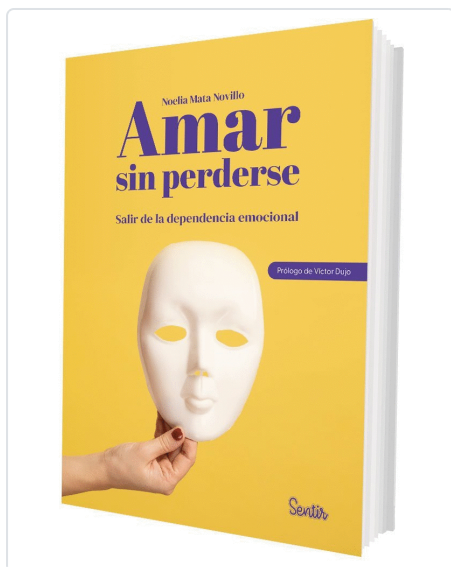


AMAR SIN PERDERSE



Noelia Mata Novillo

SINOPSIS

Rompe las cadenas de la dependencia emocional: hacia relaciones libres y sanas.

¿Se ha sentido atrapado en una relación que le roba energía, le confunde o le hace dudar de su propia cordura?

¿Ha estado junto a parejas narcisistas o manipuladoras que dicen una cosa y hacen la contraria?

Este libro es una guía clara y práctica para que recupere el control de su vida. A través de sus páginas aprenderá a:

- Detectar a los manipuladores y reconocer las tácticas más dañinas: love bombing, gaslighting, ghosting, hoovering y otras.

- Identificar sus propios patrones de dependencia que, sin darse cuenta, pueden mantenerle enganchado a vínculos tóxicos.

- Comprender el impacto emocional del abuso: ansiedad, depresión, somatización, estrés postraumático, entre otros.

- Sanar y fortalecerse, estableciendo límites sanos, cultivando su autoestima y eligiendo relaciones que le aporten paz y equilibrio. Esta lectura es un viaje hacia la consciencia y la libertad emocional. Porque se merece amar sin perderse a sí mismo. Más que una lectura, se trata de un proceso de acompañamiento que le ayudará a comprender, sanar y tomar decisiones desde la libertad y la consciencia. Se merece relaciones auténticas y equilibradas, en las que pueda amar plenamente sin perderse a sí mismo.

Empiece hoy su camino hacia la libertad emocional.

Noelia Mata Novillo es psicóloga clínica y formadora en salud mental a nivel nacional e internacional. Directora del Centro de Psicología Alas de Mariposa y colaboradora del Instituto Español de Resiliencia (IER) y del Instituto Iñaki Piñuel. Especializada en trauma, apego y resiliencia, integra enfoques basados en la evidencia como EMDR, terapia sensoriomotriz, mindfulness, hipnosis y psicoterapia breve, entre otros....

Empiece hoy su camino hacia la libertad emocional.

Noelia Mata Novillo es psicóloga clínica y formadora en salud mental a nivel nacional e internacional. Directora del Centro de Psicología Alas de Mariposa y colaboradora del Instituto Español de Resiliencia (IER) y del Instituto Iñaki Piñuel. Especializada en trauma, apego y resiliencia, integra enfoques basados en la evidencia como EMDR, terapia sensoriomotriz, mindfulness, hipnosis y psicoterapia breve, entre otros....

Noelia Mata Novillo es psicóloga clínica y formadora en salud mental a nivel nacional e internacional. Directora del Centro de Psicología Alas de Mariposa y colaboradora del Instituto Español de Resiliencia (IER) y del Instituto Iñaki Piñuel. Especializada en trauma, apego y resiliencia, integra enfoques basados en la evidencia como EMDR, terapia sensoriomotriz, mindfulness, hipnosis y psicoterapia breve, entre otros....

Noelia Mata Novillo es psicóloga clínica y formadora en salud mental a nivel nacional e internacional. Directora del Centro de Psicología Alas de Mariposa y colaboradora del Instituto Español de Resiliencia (IER) y del Instituto Iñaki Piñuel. Especializada en trauma, apego y resiliencia, integra enfoques basados en la evidencia como EMDR, terapia sensoriomotriz, mindfulness, hipnosis y psicoterapia breve, entre otros....

Noelia Mata Novillo es psicóloga clínica y formadora en salud mental a nivel nacional e internacional. Directora del Centro de Psicología Alas de Mariposa y colaboradora del Instituto Español de Resiliencia (IER) y del Instituto Iñaki Piñuel. Especializada en trauma, apego y resiliencia, integra enfoques basados en la evidencia como EMDR, terapia sensoriomotriz, mindfulness, hipnosis y psicoterapia breve, entre otros....



Editorial	SENTIR (MARCOMBO)
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	SENTIR
EAN	9788426741042
Status	Disponible
Páginas	346
Tamaño	210x150x0 mm.
Peso	462
Precio (Imp. inc.)	24,95€
Fecha de lanzamiento	20/03/2026

Títulos relacionados



TRAUMATERAPEUTAS
EN LA CAJA DE
ARENA
GONZALO MARRODAN /
RED APEGA



PLANTANIMALS
BERMEJO BOIXAREU,
MERCEDES / PABON,
ANDRI



NUEVAS
TÉCNICAS DE
TERAPIA DEL
DUELO
Neimeyer, Robert A.



EMOCIONES
FAMILIARES
Bermejo Boixareu,
Mercedes