Creía que solo me pasaba a mí (pero no es así)

La reivindicación de la autenticidad, el coraje y el poder frente al perfeccionismo, la inadecuación y la vergüenza

Brown, Brené

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484454915
Páginas: 416
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 18,00 €
Coleccion: Taller de la hechicera

SINOPSIS

Una investigación reveladora de los dolorosos efectos de la culpa y la vergüenza femeninas, con innovadoras y potentes estrategias para liberar nuestra capacidad de amar, criar, trabajar y vivir en libertad.

«Brené Brown nos ayuda a librarnos de los grilletes que nos atan a la falsa idea de nuestra inadecuación, y nos guía hacia el reconocimiento y la aceptación de nuestro auténtico ser.»
Claudia Black, autora de *Eso nunca me sucederá a mí*

«Creía que solo me pasaba a mí puede llegar a convertirse en la puerta a la libertad y la autoestima para muchas, muchas mujeres.»
Martha Beck, columnista de *O, The Oprah Magazine*

«Si queremos cambiar nuestra vida, nuestras relaciones e incluso el mundo, debemos empezar por comprender y superar la vergüenza que nos mantiene en silencio. La capacidad que demuestra Brené Brown a la hora de explorar la vergüenza y la resiliencia con humor, vulnerabilidad y sinceridad resulta estimulante y liberadora a partes iguales.»
Profesora Jody Williams, premio Nobel de la Paz 1997

«Fruto de una erudición excepcional y repleto de testimonios inspiradores, este es uno de esos raros libros que pueden cambiarnos la vida.»
Harriet Lerner, autora de *La danza de la rabia*

«En este libro ofrezco información, revelaciones y estrategias específicas para comprender la