

NOVEDAD

Tú eres quien estaba esperando

Richard C. Schwartz, PhD

Tú eres quien estabas esperando

Aplicación de los
**SISTEMAS DE LA
FAMILIA INTERNA**
a las relaciones íntimas



Aplicación de los sistemas de la familia interna a las relaciones íntimas

Richard C., Ph. D

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9791399028744

Páginas: 214

Dimensiones:

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

Descubre las herramientas del modelo IFS para cuidarte emocionalmente y permitirte la intimidad que buscas.

Bajo la mirada de IFS, la mayoría de las relaciones amorosas fracasan, no por un fallo en la comunicación o por falta de empatía, sino porque, sin darnos cuenta, cargamos a nuestra pareja con la tarea de cuidar de partes de nosotros mismos de las que, a menudo, no somos conscientes o incluso rechazamos.

Richard Schwartz, creador de Sistemas de la familia interna, aplica en este libro el modelo IFS al ámbito de las relaciones íntimas. Escrito con intención divulgativa, tanto terapeutas como personas no especializadas encontrarán en estas páginas una exploración profunda para aprender a reconectar con su Yo sabio y compasivo, hallando también las herramientas necesarias para construir y nutrir una relación íntima sana.

El modelo Sistemas de la familia interna es uno de los enfoques psicoterapéuticos de más rápido crecimiento. En los últimos cuarenta años, se ha convertido en una forma de entender y tratar los problemas humanos que empodera, es eficaz y no patologiza.