

Vence a tu SABOTEADOR INTERNO.

ABRIL 2024

**¿POR QUÉ PERSONAS APARENTEMENTE INTELIGENTES, CREATIVAS Y CAPACES FRACASAN UNA Y OTRA VEZ?**
**¿QUÉ HACE QUE ALGUIEN QUE ESTÁ A PUNTO DE ALCANZAR EL ÉXITO, DE REPENTE PRESIONE EL BOTÓN DE AUTODESTRUCCIÓN?**
**¿POR QUÉ LAS PERSONAS AGRADABLES Y EMPÁTICAS TERMINAN EN RELACIONES DESTRUCTIVAS O TÓXICAS?**
**¿POR QUÉ A MENUDO TE CONViertes EN TU PEOR ENEMIGO?**

*Autosabotaje* da respuesta a todas estas preguntas. En este libro, fácil de leer y muy revelador, la terapeuta Martha Baldwin te enseña cómo identificar y dominar a tu «saboteador interno»: esa parte misteriosa de ti que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que te envuelve con una nube de miedo, bloquea tus habilidades creativas y te impide aprovechar nuevas oportunidades.

*Autosabotaje* te enseña cómo reconocer a tu SABOTEADOR en acción y a utilizar su poder de manera constructiva en lugar de destructiva.

Sigue los sencillos ejercicios que te propone la autora para aprender de dónde provienen todos estos sentimientos negativos, y también cómo aceptarlos y qué puedes hacer para convertirte en la persona segura, feliz y plena que mereces ser.

**¡EN POCAS HORAS ESTE LIBRO PUEDE AYUDARTE A PONER A RAYA A TU SABOTEADOR INTERNO!**

«La capacidad de educarnos a nosotros mismos incluye saber centrar la mente y el corazón en la energía del amor; supone cultivar una conciencia amorosa de todos nuestros seres internos y, en especial, la del niño interior y de la parte de nosotros que nos atemoriza y a la que denomino “EL SABOTEADOR”. Educarse a uno mismo requiere también reconocer y aceptar los límites físicos, mentales y emocionales que definen y separan a las personas. Esto nos capacita para establecer, de una forma cordial, los límites necesarios para nosotros y para los demás.

[...]

El libro que tienes entre las manos te enseñará a amar con responsabilidad. Sus páginas muestran de qué forma es posible evitar amar en exceso a los demás, para así acabar con el autosabotaje.»

**NOVEDAD**  
**DESARROLLO PERSONAL**

ISBN: 9788419870162

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,3 x 23 cm

Págs: 168

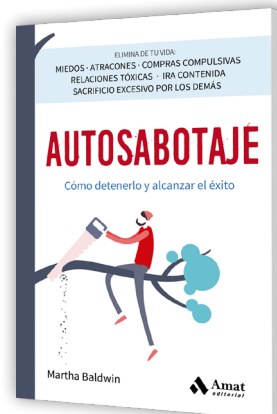
Categoría: B

Derechos: M

PVP: 18,22 € | 18,95 €

IBIC: VS

Palabras clave: Autosabotaje, Miedos, Atracciones, Compras compulsivas, Relaciones tóxicas, Ira contenida, fuerza de voluntad



9 788419 870162

## Autora

**Martha Baldwin** es psicoterapeuta, escritora y profesora en activo. Miembro de la sociedad de honor Phi Beta Kappa (la más prestigiosa en el campo de las artes y las ciencias en Estados Unidos), se graduó en el Wellesley College y obtuvo su título profesional de MSSW (investigación y práctica académica) en la Universidad de Louisville. También es una activa colaboradora de prensa y radio.

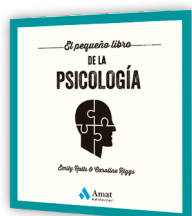
## Argumentos de venta y Plan de medios:

- *Autosabotaje* te enseña cómo reconocer a tu Saboteador en acción y a utilizar su poder de manera constructiva en lugar de destructiva.
- El libro te enseña cómo identificar y dominar a tu «saboteador interno»: esa parte misteriosa de ti que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que bloquea tus habilidades creativas y te impide avanzar.
- Un clásico de la autoayuda recuperado y actualizado por Amat Editorial.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

## Otros libros relacionados:



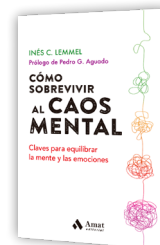
9 788497 357630



9 788419 341273



9 788419 870148



9 788497 355452