



# Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales

*Marta Rodríguez Mancheño*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales

*Marta Rodríguez Mancheño*

**Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales** Marta Rodríguez Mancheño

En este preciso instante, millones de personas en todo el mundo están pasando por una ruptura amorosa.

Muchas de ellas se sienten perdidas, otras tantas desean desesperadamente recuperar a su pareja a toda costa, y algunas se convierten en expertas manipuladoras, haciéndose de esta manera mucho más daño y retrasando el hecho de que antes o después habrá que pasar página.

¿Qué hacer cuando se te rompe el corazón? ¿Cuáles son los primeros pasos a dar en esa etapa en la que una se siente vulnerable y herida para recuperarte y reorganizar tu vida? ¿Cómo lograr ser amigos después de la ruptura? ¿Se puede? ¿Se debe?.

Nadie está exento de hacerse este tipo de preguntas alguna vez a lo largo de la vida. ¿Quién no ha sufrido por amor?.

El “duelo” es un proceso de adaptación emocional ante la pérdida de alguien que es importante para ti. Cómo seguir sin él, bucea en las diferentes etapas del duelo desde la primera persona.

¿Por qué cargamos al otro con la responsabilidad de nuestra propia felicidad?, ¿Lo perdonamos todo por amor?, ¿Tenemos relaciones poco sanas?, ¿Somos incapaces de dejar ir a la otra persona?, ¿Qué sentido tiene autoabandonarse cuando una relación se acaba?, ¿Cuáles son las fases por las que pasaremos realmente si no atrevemos a dar el paso?

¿Nos enamoramos de la otra persona o del ideal en quien deseamos que se convierta con tiempo y nuestra ayuda?, ¿Quién decide que somos la media naranja de nadie?, ¿Por qué nos da tanto miedo estar solos?, ¿Qué hace que las relaciones fracasen?, ¿Si tu relación fracasa, significa que has fracasado tu?

Estas y otras preguntas se van resolviendo poco a poco a medida que avanzan los capítulos. Narrado como un diario en el que la protagonista de la historia, explica las diferentes sensaciones y etapas por las que pasó en este proceso de alejarse de la persona que más quería y aportando en todo momento sus aprendizajes al lector para que pueda ponerlos en práctica, promete ser una divertida y tierna guía de consulta para las personas que estén en una situación parecida.

De una forma fresca y natural, esta obra enfocada al público femenino, explora las diferentes maneras de comprender y poner en práctica, la importancia de tener una buena relación con uno mismo, vigilar nuestro lenguaje interno (lo que nos decimos) y aprender a amarse antes de amar a nadie más.

En este libro podrás encontrar todas las herramientas necesarias para superar una ruptura, enamorarte de ti misma, aprender a reflexionar, reconstruir tu vida, reformular tu pensamiento y transformarlo en creativo, convertir tu existencia en lo que de verdad quieres, y convertirte en guionista y protagonista de tu historia dejando de ser víctima de tus fracasos para pasar a ser líder de tus aprendizajes.

## **Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales Details**

Date : Published June 16th 2014 by Protagonizatuvida

ISBN :

Author : Marta Rodríguez Mancheño

Format : Kindle Edition 212 pages

Genre :

 [Download](#) Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación bas ...pdf

 [Read Online](#) Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación b ...pdf

**Download and Read Free Online Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales Marta Rodríguez Mancheño**

---

## **From Reader Review Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales for online ebook**

Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales 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 Cómo seguir sin él: Una historia de recuperación basada en hechos reales Marta Rodríguez Mancheño books to read online.