Cuando decir sí empieza a costarte demasiado.

Las cargas que normalizamos. Los límites que nos cuesta expresar.

EL LIBRO

Soltar para sanar

Aprende a amarte a ti mismo y dejar ir lo que te lastima



Siete capítulos sobre amor propio, cargas emocionales, desapego, herramientas cotidianas, límites, ansiedad y autoestima, y reinvención personal.

Inventario de cargas emocionales · capítulo 2
Nombrar lo que pesa y reconocer patrones normalizados.

Mapa de límites · capítulo 5
Precisar qué cuidar y preparar palabras para expresarlo.

Formatos: digital, impreso y audiolibro.
Disponibilidad según país.
mybook.to/SoltarParaSanar

UNA MUESTRA DE LA VOZ DEL LIBRO

En ocasiones, la línea que separa un límite saludable de un muro emocional es delgada. Un límite apunta a proteger tu bienestar, mientras que un muro pretende desconectarte por temor al sufrimiento o al rechazo.

Capítulo 5: «Establecer límites saludables». Fragmento del texto proporcionado por la autora.

Tres conversaciones que pueden empezar aquí.

01 / EL SÍ QUE AGOTA

La costumbre de complacer incluso cuando hacerlo desgasta. El Inventario de cargas emocionales ofrece una entrada concreta para hablar de lo que normalizamos.

¿Cómo reconocer una carga sin convertir ese reconocimiento en otro reproche contra uno mismo?

02 / UN LÍMITE NO ES UN MURO

El capítulo 5 distingue proteger el bienestar de desconectarse por miedo. El Mapa de límites lleva esa diferencia a situaciones de trabajo, familia y amistad.

¿Qué cambia cuando preparamos una frase antes de una conversación difícil?

03 / ACEPTAR SIN RENDIRSE

El capítulo 3 diferencia ver la realidad de renunciar a actuar. Una conversación sobre lo que ya no puede cambiarse y las decisiones que siguen abiertas.

¿Cómo aceptar un hecho doloroso sin justificarlo ni entregar nuestras decisiones al pasado?

PARA PRESENTAR A LA AUTORA

Eliana Montemayor es autora de *Soltar para sanar*. Su libro explora el amor propio y aquello que cuesta dejar ir, con prácticas como el Inventario de cargas emocionales y el Mapa de límites.

ANTECEDENTES Y RECURSOS

Entrevista en ElPlural · Entrevista en Todoliteratura
Fragmento y recorrido del libro · Guía de lectura

CONTACTO EDITORIAL

soltarparasanar.eliana@gmail.com

Indica medio, enfoque, formato y fecha tentativa. Disponibilidad a acordar.