

Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition)

¿Por qué un libro sobre cómo lidiar con las rupturas de pareja?

Aunque casi todos sabemos que las rupturas de pareja son un suceso normal, y que el sufrimiento que viene con este suceso eventualmente podrá pasar, en el momento el sufrimiento puede ser insoportable, y el mero hecho de saber que con el tiempo quizás sanaremos no es suficiente para lidiar con el dolor. Queremos, y necesitamos, empezar a sentirnos mejor desde ya.

Y no es para menos la impaciencia por querer superar el sufrimiento de una ruptura de pareja. El sufrimiento es tanto emocional como incluso físico. Lo de “tener el corazón roto” no es una metáfora. La medicina describe lo que se conoce como miocardiopatía de Takotsubo, también conocida como síndrome del corazón roto, que tiene que ver un repentino debilitamiento del miocardio, que es el tejido muscular del corazón encargado de bombear la sangre por el sistema circulatorio. Este síndrome del corazón puede ocurrir luego de un estrés emocional, como puede ser la muerte de un ser querido, o una ruptura de pareja.

Por otro lado, según Arthur Aron, PhD, profesor de psicología de la Universidad Estatal de Nueva York (SUNY), "la razón por la cual a las personas les atrae tanto la cocaína porque activa las aéreas del cerebro que nos hacen sentir bien. Estas mismas aéreas son las que se activan cuando las personas experimentan intensos deseos de amor romántico". De hecho, algunos comparan los efectos del amor romántico con fumar crack. De modo que, al sufrir un repentino cese de la experimentación del amor romántico, estamos en la misma posición del drogadicto que de repente no tiene acceso a su droga.

En fin, el dolor de una ruptura de pareja no es solo emocional, sino físico también. Por otro lado, una ruptura también puede causar sentimientos de culpa (“si hubiera hecho x cosas, quizás esto no hubiera pasado”), sentimientos de abandono, de baja autoestima, y hasta ansiedad y depresión.

Y si bien es cierto que la mayoría de las personas (no todas) eventualmente superan el dolor de una ruptura amorosa, nosotros queremos y necesitamos sentirnos mejor desde ya, no dentro de los 3 o 4 meses que dicen los estudios que tarda una persona en recuperarse de una decepción amorosa. De igual forma, una recuperación lenta de una ruptura sentimental podría tener repercusiones en otros aspectos de nuestra vida, como problemas en el trabajo, problemas con nuestras amistades, problemas con nuestra salud, entre otras cosas. Queremos y necesitamos poder evitar que un problema que de por sí ya es dolorosa traiga consigo otros problemas como efectos secundarios.

Qué le ofrece este libro

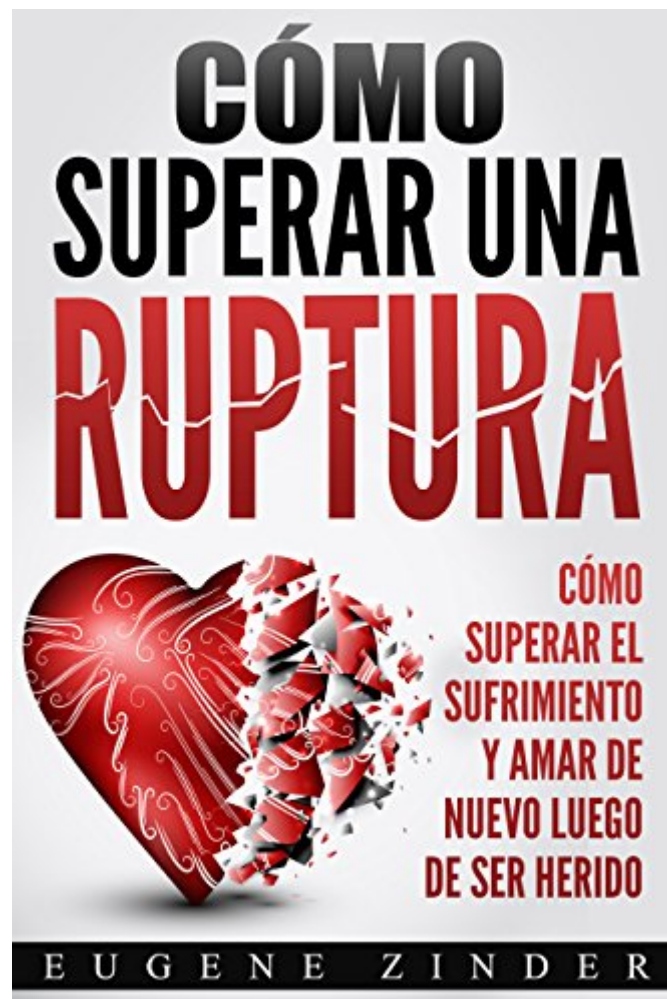
Para superar una ruptura de pareja, lo primero que tenemos que hacer es estabilizarnos, es decir, evitar que el sufrimiento que sentimos empeore. Para ello, le ofrecemos el capítulo “9 cosas que debes evitar para no sentirte peor”. Luego de que tomemos conciencia de las medidas necesarias

para estabilizarnos y evitar sentirnos aun peor, podremos atender el dolor con el capítulo "Cómo reprogramar su mente para escapar del exceso dolor". Después que evite aumentar su dolor con el capítulo 1 y logre disminuirlo con el capítulo 2 usted podrá pasar a examinar las "8 cosas para hacer para empezar a sentirnos mejor inmediatamente". Pero esto no acaba aquí. Como dicen, con las crisis vienen las oportunidades, y por ello dedicamos un capítulo sobre "Cómo sacarle provecho al sufrimiento para salir más fuerte de la crisis".

Luego tendremos lecciones más avanzadas sobre "Decidir si perdonar, cómo hacerlo, y una alternativa saludable al perdón", "Cómo asegurarse no volver a sentirse tan mal luego de una ruptura" y "Cómo retomar su vida amorosa de manera saludable".

Con eso finaliza el libro en sí, pero aun hay más. Como bono, les ofrecemos: "De vuelta al Mercado: Cómo lograr 'matches' en Tinder" y "Una forma conectar con personas, divertirte y mejorar tu salud que para colmo es económica"

Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition) por Eugene Zinder fue vendido por £0.99 cada copia. Contiene 56 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 9, 2017
- Número de páginas: 56 páginas
- Autor: Eugene Zinder

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

PDF Cmo Superar Una Ruptura Cmo Superar El Sufrimiento Y ...

PDF Cmo Superar Una Ruptura Cmo Superar El Sufrimiento Y Amar De Nuevo Luego De Ser Herido Available link of PDF Cmo Superar Una Ruptura Cmo Superar El

Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y ...

Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition) - Kindle edition by Eugene Zinder. Download it once and ...

Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y ...

Cómo superar una ruptura: Cómo superar el sufrimiento y amar de nuevo luego de ser herido (Spanish Edition) eBook: Eugene Zinder: Amazon.com.br: Loja Kindle

¿Cómo superar una ruptura sentimental?

¿Cómo superar una ruptura sentimental? ... y decidir empezar de nuevo. ... El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes ...

Cómo Superar una Ruptura de Pareja: 9 Importantes Consejos

Cómo superar una ruptura de ... de ahí que surjan conflictos y aumente la tensión y el sufrimiento ... y le queda poco tiempo de vida. Es muy duro amar y no ser ...

Cómo superar una ruptura sentimental en 5 pasos

Cómo superar una ruptura ... vida viajar por el mundo pero él solo, discutimos de nuevo y así ... iba a ser definitivo. Pasó una semana y el agregó a ...

Cómo Superar una Ruptura: ¿Sufres o haces Sufrir ...

Superar una Ruptura: el Poder de la ... o volver con tu antiguo amor si el nuevo no te sale como ... la vi como una amiga, y no podíamos ser algo ...

Como superar una ruptura amorosa

Afrontar y superar una ruptura amorosa ¿Cómo ... de superar ese sufrimiento es ser consciente ... de como estar mejor luego de una ruptura amorosa ...

5 cosas que no debes hacer después de una ruptura si ...

... prologan el dolor y el sufrimiento. ... Este artículo complementa a Cómo superar una ruptura ...
Ten paciencia y mira el bonito amanecer de un nuevo día ...

Cómo superar el sufrimiento por amor: 11 pasos

Cómo superar el sufrimiento ... extrañas un amor perdido que está lejos o deseas volver a amar
luego de una ruptura. ... El premio puede ser tan simple como una ...