Renacer desde un corazón roto

Guía para sanar, crecer y redescubrir el amor más importante: El amor propio

Autor

María de los Ángeles Peña Marquez

Sinopsis

"Renacer desde un corazón roto" es una guía para sanar, crecer y redescubrir el amor más importante: el amor propio. El libro aborda el proceso de sanación tras una ruptura afectiva, explorando desde la comprensión del dolor físico y emocional hasta la reconstrucción de la identidad personal. Incluye reflexiones sobre la ciencia detrás del dolor, estrategias para vivir el duelo, fortalecer la autoestima y aprender de las experiencias pasadas para cultivar relaciones sanas en el futuro.Dirigido a quienes atraviesan momentos de desamor o pérdida, este texto ofrece herramientas para el autocuidado físico y mental, el reconocimiento de patrones tóxicos y la resiliencia emocional. A través de capítulos claros y estructurados, invita a un proceso de transformación personal donde el amor propio es el eje central para renacer y abrir el corazón nuevamente.

MP

Sobre el autor

María de los Ángeles Peña Marquez



Impreso

Año de publicación: 2025

Presentación: Libro

Número absoluto de páginas: 39 Páginas

ISBN13: 9789804410840

E-Book

Año de publicación: 2025

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Tamaño: 0.26 Megabytes (MB)

Número absoluto de páginas: 39 Páginas

ISBN13: 9789804410840

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Palabras clave

Sanación; Amor propio; Ruptura afectiva; Duelo; Autoestima; Resiliencia emocional; Autocuidado; Crecimiento personal; Identidad; Relaciones sanas

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen