



## **Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz**

*Silvia Olmedo*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

# Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz

*Silvia Olmedo*

## **Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz** Silvia Olmedo

Es tu pareja, pero... ¿te retira su afecto si no haces lo que quiere? ¿Controla todos tus movimientos? ¿Dejaste tus proyectos personales con tal de que funcionara la relación? Te gusta tu trabajo, pero... ¿consideras que no estás haciendo lo que realmente quieres? ¿Tu jefe te hace pensar que te hace un favor por darte trabajo? ¿Se apropian de tus ideas? ¿Esta frustración te hace reaccionar de una manera desproporcionada con tus seres queridos? Te consideras alguien equilibrado, pero... ¿ciertas situaciones y personas te hacen sentir inferior? ¿Te preocupas en exceso y siempre piensas lo peor? ¿Te sientes solo, sin embargo, no dejas de mirar tu móvil cuando estás acompañado? Quieres a tu familia, aunque... ¿te sientes mal por no haber cumplido las expectativas de tus padres? ¿Detestas las reuniones familiares? ¿Te tratan como si fueras un niño todavía y te comparan con tus hermanos? ¿Te vuelven los fantasmas de tu niñez cuando estás con ellos? Es tu amigo, aunque... ¿notas que te envidia? ¿Siempre le encuentra un inconveniente a todo lo que tú haces? ¿Se acerca solo cuando quiere algo de ti? Si has contestado sí a alguna de estas preguntas, probablemente necesites desintoxicarte emocionalmente. Hay personas, ambientes o creencias que actúan como venenos lentos que invaden el sistema emocional y se apoderan de él. De la mano de la psicóloga Silvia Olmedo identificarás y aprenderás a sacar aquellos tóxicos que están en tu vida. Porque, salvo en situaciones concretas de dolor, has nacido para sentirte bien y son los tóxicos emocionales los que están interfiriendo entre la felicidad y tú.

## **Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz Details**

Date : Published May 17th 2016 by Ediciones Temas de Hoy

ISBN :

Author : Silvia Olmedo

Format : Kindle Edition 155 pages

Genre :



[Download Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impid ...pdf](#)



[Read Online Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te imp ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz**  
**Silvia Olmedo**

---

# **From Reader Review Detox emocional: Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz for online ebook**

**Mimi Webb says**

This book has helped me very much when dealing with emotionally toxic people and how to analyze your emotional self esteem. It is however a very short book and also falls short compared to her other two amazing books she has written. Still a good read nonetheless.

---

**Yoli says**

Un libro que te enseña por qué debes alejar determinados comportamientos y personas de tu vida. Sin duda me ayudó mucho leerlo.

---