



No te lo tomes de forma personal

Bärbel Wardetzki

Ediciones Urano

9 €

128 páginas

Una ofensa es como un golpe en plena cara, como una bofetada para el alma. Golpea directamente nuestra autoestima y cuando eso sucede no nos sentimos respetados, ni valorados, ni comprendidos. La experimentada psicoterapeuta Bärbel Wardetzki demuestra que no estamos desamparados ante las ofensas, pues depende en gran parte de nosotros mismos experimentar algo como una ofensa y saber cuán heridos quedamos. Cuanto más sepamos qué nos ofende, qué viejas heridas son abiertas por otras actuales, y qué posibilidades de protegernos tenemos, menos padeceremos de sentimientos de ofensa.