

Carmen Ballesteros Castillo



Síndrome del COMPLACIENTE COMPULSIVO

O CÓMO DECIR SIEMPRE **SI**

TE ESTÁ ARRUINANDO LA VIDA



» Carmen Ballesteros Castillo

Síndrome del complaciente compulsivo

O cómo decir siempre sí te está arruinando la vida

Si te has fijado en este libro es porque, probablemente, estás cansado de anteponer las necesidades de los demás a las tuyas propias. Y es normal: estar siempre al servicio del bienestar de los que te rodean, mientras sientes que nadie se preocupa por el tuyo, es triste, agotador y frustrante.

Pero no te preocupes, puedo ayudarte. El contenido de este libro es todo lo que yo hubiera necesitado leer hace años para conseguir, de forma rápida y eficaz, poner límites saludables, saber decir "no" sin sentir culpa y, sobre todo, entender que no es egoísta autopriorizarse.

Estas páginas ofrecen un gran repertorio de útiles técnicas, herramientas y consejos para que aprendas a identificar la frontera entre la amabilidad y el servilismo. Solo así dejarás de sufrir por la ingratitud de los demás ante tu abnegación permanente.

El objetivo principal de esta obra es enseñarte a cuidar de ti y a velar por tu propio interés, para aumentar tu magnetismo personal, a través de una combinación de cualidades emocionales, sociales y comunicativas; recuerda, así como te trates a ti mismo, así te tratarán los demás.

Dedicado a todos los complacientes compulsivos que quieran convertirse en personas asertivas, decididas y mucho más libres.

AVISO: Este libro está especialmente recomendado para los siguientes tipos de persona.

- Aquellos a quienes les duele negarse a algo y sienten que siempre deben agradar.
- Aquellos que piensan que la generosidad significa estar siempre disponibles y dispuestos a ceder.
- Aquellos que necesitan aprender a quererse más y desarrollar la confianza en sí mismos.
- Y, por supuesto, aquellos que han cedido a la voluntad de los demás el control de su propia vida.

Soy una antropóloga con experiencia en negocios y comunicación. Me encanta aprender de todo. Me encanta conocer personas y culturas nuevas. He recorrido medio mundo, trabajado y vivido en distintos países y, para cuando mis amigos al fin saben a qué me dedico, voy y cambio a otra cosa gracias a mis nuevas áreas de interés. Hace cuatro años, comencé a ayudar a emprendedores con su estrategia de comunicación, especializándome en escritura online, copywriting y creación de contenido. He ayudado a más de 200 profesionales a mejorar sus técnicas de escritura y narración, y soy experta en marca personal, ventas en LinkedIn y creación de negocios online. Aunque trabajo principalmente en inglés, Síndrome del complaciente compulsivo nació de un lugar muy íntimo y vulnerable que solo podía escribir en mi lengua nativa.



Thema: VSS
978-84-10354-33-3
192 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 cm
PVP: 19.95 €