



Phoenix, Lola

No monogamia para personas con ansiedad

Tu manual para las relaciones abiertas, la no monogamia y la separación

Emociones como el miedo, los celos y la inseguridad son habituales en las relaciones monógamas y no monógamas.

Para las personas que sufren ansiedad sentirlas puede ser aún más desafiante. Lola Phoenix, autore no binarie y disca, comparte su experiencia personal y profesional, detectando los puntos ciegos y las trampas que muchas comunidades de apoyo y alguna bibliografía sobre no monogamias suelen omitir.

Phoenix pone el foco en las personas que enfrentan opresiones o traumas, sin olvidar que las dificultades no son individuales sino colectivas y que mucha gente aunque quiera no puede sentirse cómoda en todos los modelos relacionales.

Este libro presenta estrategias para lidiar con la ansiedad en las relaciones, priorizando siempre la salud mental y el bienestar. La experiencia que le autore comparte se construye desde la autocompasión y ofrece acompañamiento y consuelo.



Editorial	Continta Me Tienes
Colección	La pasión de Mary Read
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	260
Tamaño	215x145x15 mm.
Peso	396
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788419323736
PVP	23,00 €
PVP sin IVA	22,12 €



9788419323736