



Fecha de publicació:
15/01/2025

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de
marketing i comunicació AIG:
Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



Amor segur

Julie Menanno

Una guia increïblement sàvia i útil per construir relacions segures per a tota la vida.

Una guia increïblement sàvia i útil per construir relacions segures per a tota la vida.

CONSTRUEIX RELACIONS SANES QUE DURIN PER SEMPRE

Com és una relació sana? Aquesta és una bona pregunta que molts ens fem, però n'hi ha una altra de més encertada: com et fa sentir una relació sana?

Aquest llibre és una guia excepcional que té com a objectiu generar relacions que ens permetin viure tranquils i segurs amb la nostra parella, fugint d'actituds tòxiques que apareixen quan ens vinculem des de la por a l'abandonament i la inseguretat.

Julie Menanno dona les claus, de manera didàctica i a través d'exemples reals, de quins són els quatre tipus d'aferrament que existeixen, amb exercicis dissenyats per ajudar-te a identificar el teu i el de la teva parella. També t'ajuda a entendre per què entreu en bucle amb la mateixa discussió una vegada i una altra (pista: se'n diu cicle negatiu, i darrere de cada discussió o comentari passiu-agressiu hi ha una necessitat d'aferrament insatisfeta), t'ajuda a millorar la comunicació i deixar d'estar a la defensiva, a abordar situacions difícils i a expressar què necessites de manera assertiva i eficaç. En definitiva, t'ajuda a explorar maneres de fer créixer la teva capacitat per aconseguir una intimitat i una connexió profundes i t'ensenya a comunicar-te des d'un lloc de vulnerabilitat per construir una relació sana que duri tota la vida.

Julie Menanno

Julie Menanno és terapeuta familiar i matrimonial titulada i l'apassiona ajudar les parelles a crear uns vincles més profunds, un amor durador i uns aferraments segurs. És fundadora de Bozeman Therapy & Counseling i The Secure Relationship Coaching, centres que també dirigeix. A banda de la feina com a terapeuta, la Julie comparteix les seves valuoses idees i consells amb un ampli públic al seu compte d'Instagram, @TheSecureRelationship. Hi té més d'un milió de seguidors i s'ha convertit en un recurs de confiança per a persones que busquen orientació per afavorir una convivència segura i satisfactòria. La Julie resideix a Bozeman, Montana, on dedica el temps lliure a fer excursions i a esquiar. Comparteix la vida amb el seu estimat marit i sis fills meravellosos, que li recorden cada dia com és d'important nodrir i conrear uns vincles forts.