



**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

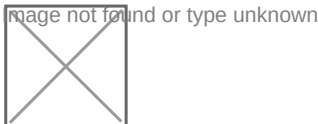
**Teléfono:** 93 492 8654

**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.