



# Cómo dejar de ser tu peor enemigo de Alba Cardalda

TEXTO E IMAGEN: PENGUIN LIBROS CHILE  
TRANSCRIPCIÓN: @PATO\_SESNICH

ALBA CARDALDA

## CÓMO DEJAR DE SER TU PEOR ENEMIGO



### SINOPSIS-LIBRO

Las conversaciones más importantes que tenemos a lo largo de nuestra vida son las que mantenemos con nosotros mismos.

Somos a quien más le hablamos e, irremediablemente, a quien más escuchamos. Pero no siempre nos hablamos bien, ni siquiera con el respeto que pediríamos a los demás.

Y esto mancha la relación que tenemos con nosotros mismos y afecta directamente nuestra autoestima y nuestra salud mental.

Así que a menudo, sin saberlo,

nos convertimos en nuestro peor enemigo.

En este libro, la neuropsicóloga Alba Cardalda nos muestra cómo operan nuestros diálogos internos y la importancia de cuidarlos.

Y, por supuesto, nos da herramientas y claves para mejorarlos y empezar a tratarnos con el cariño y el amor que merecemos.

### LIBRO DISPONIBLE EN

Librerías.

Supermercados seleccionados.

[Buscalibre.cl](https://www.buscilibre.cl)

[Amazon.es](https://www.amazon.es)