

# Yanira Pallisera ens presenta el seu llibre

09/12/2019

[Setac](#)

Yanira Pallisera ens presenta el seu llibre

L'any 2008, conjuntament amb altres autors, pública l'article *Regulació motivacional, satisfacció i rendiment acadèmic dels estudiants de psicologia* a "REP:TE revista d'ensenyament de la Psicologia: Teoria i Experiència" que edita la Universitat de Girona.

# 39 consejos para superar una ruptura y no volver a caer en viejos patrones

---

Yanina Pallizera Herreró

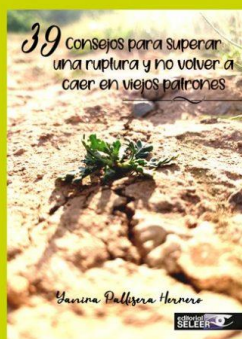
**39 consejos para superar una ruptura y no volver a caer en viejos patrones** és el seu primer llibre, publicat per l'editorial Seleer. En aquesta obra l'autora exposa tot un seguit d'estratègies per a enfrontar-nos a una ruptura sentimental i superar de forma convenient aquesta situació emocional. Una guia de superació personal i d'autoconeixement. Un llibre que aborda de forma amena les diferents fases d'acceptació del dol en un viatge de redescobriment de la verdadera essència. Un punt d'encontre en què el lector pot aprendre a vincular-se amb si mateix des de l'amor, la paciència i el respecte. I també cap als altres.

Entre el dolor y el sufrimiento existe tan un solo paso. Cruzar dicha línea dependerá de la forma en la que se conciben las relaciones y la percepción del mundo y de la propia individualidad. Así pues, el autoconocimiento y el desarrollo de la compasión, junto con otras cualidades y capacidades, se convierten en la clave de todo.

Yanira Pallisera

**Biblioteca Ramon Bordas i Estragués**  
**Dimecres 11 de desembre de 2019.**  
**A les 19:30 h.**

**Presentació del llibre**  
**"39 consejos para superar una ruptura y no volver a caer en viejos patrones"**



**A càrrec de**  
**Yanira Pallisera,**  
**autora del llibre,**  
**i del mestre**  
**Pau Picard**



**La presentació, a càrrec del mestre Pau Picard i l'autora, tindrà lloc el dimecres 11 de desembre, a les 19:30 h, a la Biblioteca Ramon i Estragués.**