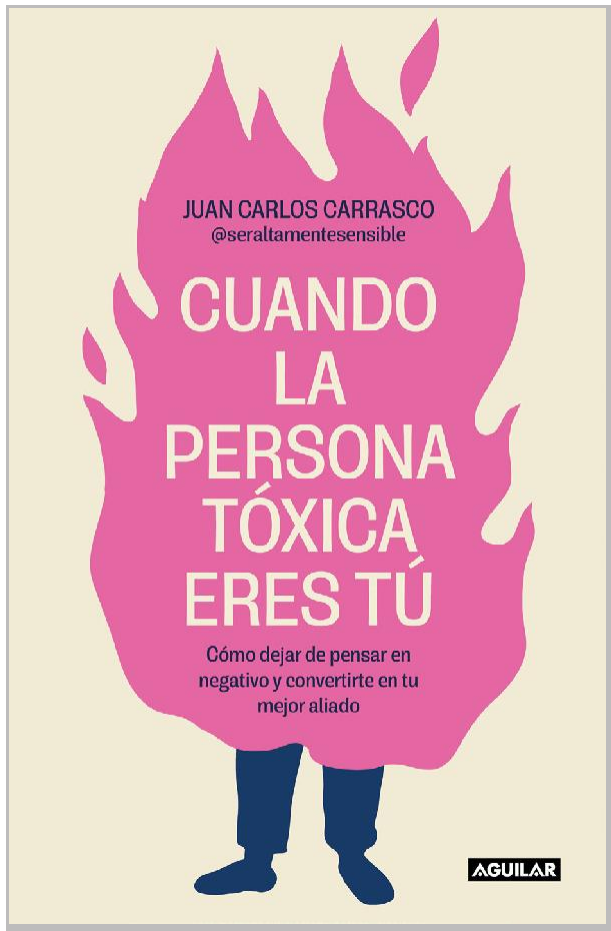


## DOSIER DE PRENSA



**Título:** *Cuando la persona tóxica eres tú. Cómo dejar de pensar en negativo y convertirte en tu mejor aliado*

**Autor:** Juan Carlos Carrasco

**Nº de pág.:** 208

**PVP:** 20,90 €


**Fecha publicación:** 5 de septiembre de 2024



Disponible  
en ebook

**Síguenos en:**

 [www.facebook.com/libroaguilar](https://www.facebook.com/libroaguilar)

 [twitter.com/Aguilaredit](https://twitter.com/Aguilaredit)

[www.penguinlibros.com](http://www.penguinlibros.com)

**El experto en personas altamente sensibles (PAS) Juan Carlos Carrasco presenta el novedoso método que ayuda a sustituir los pensamientos negativos y automáticos por una mirada optimista y reflexiva hacia el propio ser**

---

### LA OBRA

¿Te imaginas tener al lado a alguien que te menospreciara cada día, que señala cada uno de tus defectos, que te desanima en todos tus proyectos y sueños? ¿Te imaginas que no pudieras deshacerte de esa persona nunca, por mucho que huyeras de ella o la intentaras evitar? Es exactamente lo que pasa cuando esa persona tóxica es tu propia mente, eres tú.

Este libro parte de una realidad muy común: a veces uno mismo es su peor enemigo. Los pensamientos negativos recurrentes son algo con lo que todos convivimos en mayor o menor medida y estas páginas, a través de un método creado por el propio autor, el método VEGA, enseña al lector a sobrevivir a los autonafragios que puede provocar su propia voz crítica, da las claves para dominar esa voz y que pueda convertirse en su mejor aliado a través de ejercicios, reflexiones y ejemplos que, poco a poco, irán modelando su modo de manejar su discurso interno.



El ejemplar que acompaña este documento es de uso estrictamente profesional. Está prohibida su venta.

En las páginas de *Cuando la persona tóxica eres tú*, el coach Juan Carlos Carrasco aborda la compleja temática de la toxicidad en las relaciones interpersonales, pero desde una perspectiva introspectiva. A diferencia de otros libros que se centran en identificar a personas tóxicas en nuestro entorno, Carrasco invita a los lectores a mirarse a sí mismos y reconocer sus propios comportamientos tóxicos. **El objetivo de este libro eminentemente práctico es fomentar el autoconocimiento y el cambio personal para mejorar las relaciones y calidad de vida.**

## MÉTODO VEGA

El método VEGA desarrollado por Carrasco es una herramienta diseñada que ayuda al lector a identificar, comprender y cambiar sus comportamientos tóxicos.

Es una guía de transformación a través de cuatro claves: voz crítica, descanso, gratitud consciente y autoindagación efectiva.

### Las cuatro claves del método VEGA:

#### 1. Voz crítica

La primera etapa del método VEGA se centra en identificar y reconocer los comportamientos tóxicos propios para desarrollar una conciencia clara de cómo estos comportamientos afectan a uno mismo y a los demás. El primer paso del método VEGA es, por tanto, el control de la voz crítica.

**La voz crítica interna son solo pensamientos, no la definición de quién eres. Al trabajar para identificarla, comprenderla y contrarrestarla te liberarás de su influencia fomentando el pensamiento positivo.**

#### 2. Descanso

Para controlar esa voz crítica hay que descansar. Descansar de verdad: no hacer nada. Algo absolutamente revolucionario en nuestros días. Reconocer que descansar no es una pérdida de tiempo sino una inversión en nuestra salud es el primer paso. Crear hábitos y espacios donde la pausa y la desconexión sean bienvenidas contrarrestará la obsesión por la productividad.

Y es que todos tenemos la capacidad de ser tóxicos en algún momento, pero con autoconocimiento, reflexión y herramientas adecuadas, es posible cambiar esos comportamientos y construir relaciones más saludables y satisfactorias. La responsabilidad del cambio recae en cada individuo, y reconocer la propia toxicidad es el primer paso hacia un crecimiento personal significativo.

***Cuando la persona tóxica eres tú es una guía valiosa para todos aquellos que quieran mejorar sus relaciones y su bienestar emocional a través de la autorreflexión y el cambio positivo.***

El descanso no debe verse como una debilidad, sino como una fortaleza. La capacidad de desconectar y permitirse momentos de tranquilidad nos lleva a una mayor claridad mental, creatividad y productividad sostenible a largo plazo.

**No hacer nada no es de vagos, es de personas responsables que saben escuchar y regular sus cuerpos.**

#### 3. Gratitud

En esta fase, Carrasco propone identificar y ser consciente de todo lo positivo que hay en la vida de uno, que a veces no se puede ver a causa del foco negativo constante.

A medida que cultivamos la gratitud en nuestras vidas, desarrollamos una mayor conciencia de los regalos y las oportunidades que nos rodean. Esto nos ayuda a enfrentar lo que venga con una actitud más positiva. Es fundamental invertir más tiempo en reflexionar sobre lo que apreciamos, expresar nuestra gratitud y practicar el autocuidado con más autoempatía. Al hacerlo diremos adiós a la persona tóxica que hay en nosotros.

**La gratitud es una herramienta básica y potente para lograr bienestar y perspectiva. No infravalores: ser agradecido o sensible no es sinónimo de ser tonto. Hay estudios científicos que demuestran que la gratitud no solo mejora nuestro estado emocional, sino que también tiene una incidencia positiva en nuestra salud.**

## 4. Autoindagación efectiva

Una vez que ya hemos localizado y neutralizado nuestra voz crítica y ya nos permitimos descansar sin sentimientos de culpa ha llegado el momento de romper convicciones a través de la autoindagación, para conocernos a fondo y saber hacia dónde queremos dirigirnos.

La autoindagación efectiva nos invita a cuestionar nuestras creencias y suposiciones más profundas, muchas de las cuales pueden ser parciales o directamente erróneas.

La autoindagación efectiva consiste en hacerse preguntas que no solemos plantearnos, escribir-las en un cuaderno y desarrollar las respuestas bien argumentadas. El objetivo es encontrar la información oculta en nuestra mente para conseguir avanzar.

**Nuestra percepción de la realidad es una construcción del cerebro. Explora tu mundo interior, hazte preguntas difíciles y permítete crecer y transformarte. El autoconocimiento requiere responsabilidad, tiempo y dedicación, pero los frutos de este trabajo valdrán la pena.**

## EL AUTOR



**JUAN CARLOS CARRASCO** (Gijón, 1974) es coach personal y mentor especializado en personas con sensibilidad de procesamiento sensorial. También es monitor de arteterapia, integrante del directorio del Instituto de alta sensibilidad PAS España y director de la escuela de Coaching y Alta sensibilidad en [academiadealtasensibilidad.com](http://academiadealtasensibilidad.com). Este libro es fruto de un viaje que comienza hace once años, cuando decide escuchar su interior y empezar el camino hacia la autorrealización. Todo lo que sí le ha funcionado, tanto a nivel personal como profesional, está condensado en su método VEGA, núcleo de *Cuando la persona tóxica eres tú*. Compatibiliza sus procesos de coaching y mentorías online, su amor a la montaña, la escritura y la evasión a través de la pintura, con su pasión por la composición musical como guitarrista en el grupo asturiano ESVA.

✉ [@seraltamentesensible](https://twitter.com/seraltamentesensible)

**Bibiana Ripol Comunicación**

**CONTACTO:**

Bibiana Ripol - 607 71 24 08

(+34) 933688466

[bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Aguilar es un sello de

