

“A menudo creemos que toleramos ciertas conductas porque amamos mucho o demasiado al otro. Amar demasiado no existe, o se ama o no se ama. Si sentimos que amamos demasiado, entonces eso no es amor, es dependencia”

“En vez de prometernos amor eterno, deberíamos ser más racionales y decir: Hoy te amo, y me gustaría amarte siempre, pero no puedo saber qué pasará mañana”

Silvia Congost es psicóloga experta en **autoestima** y **dependencia emocional**. Tras haber sufrido personalmente una relación de dependencia emocional y haber logrado salir por sí misma, descubrió que su misión, a la vez que su pasión, era ayudar a otras personas a liberarse de relaciones tóxicas y destructivas y enseñarles a construir relaciones de pareja sanas y satisfactorias.

Con este objetivo, Silvia tiene varios centros psicológicos con profesionales que utilizan su metodología, **escribe libros**, **colabora con medios de comunicación**, **imparte seminarios** y **es conferenciante** dentro del país y fuera del mismo. Ha participado de manera semanal en el programa “A punto con la dos” de TVE.

Ha sido ponente en numerosos actos: Congreso del Amor en Mayúsculas (Teruel, Cadena SER), Congreso de Relaciones de Pareja (Madrid), Congreso ESENCIA DE MUJER (Santo Domingo, República Dominicana), Espacio Como (Madrid) entre otros.



“Ha participado de manera semanal en el programa “A punto con la dos” de TVE.”

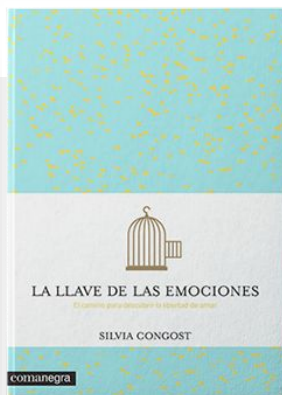
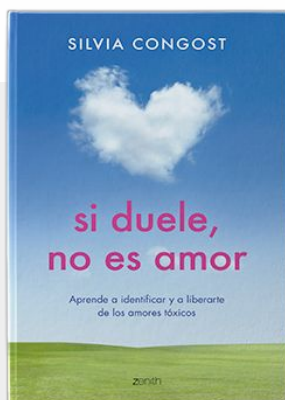


Postgrado en terapia de pareja, Máster experta en Coaching, Máster en Rebirthing, Especializada en psicoterapia y herramientas de crecimiento personal, formada en PNL y con profesionales de referencia como Jorge Bucay o Walter Riso.

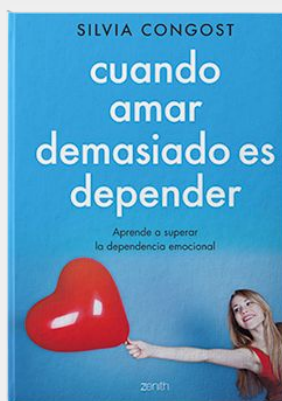
Consta con una experiencia de más de 12 años realizando sesiones individuales, conduciendo grupos de autoestima y crecimiento personal y realizando talleres. El éxito de su trabajo se caracteriza porque ha creado su propio método, con el que **en menos de 10 sesiones consigue generar los cambios** que la persona necesita y transformar sus vidas. Así lo corroboran la gran mayoría de sus clientes y los numerosos testimonios que describen su experiencia en su web.



www.silviacongost.com
Con más de 100.000
visitas mensuales



Tras crear inicialmente un manual de descarga gratuita para superar la dependencia emocional, que tuvo con un gran éxito y miles de descargas de todo el mundo, decidió escribir su primer libro *Cuando amar demasiado es depender* que ya va por la 12ª edición y sigue creciendo. Posteriormente ha publicado *La llave de las emociones*, *Autoestima Automática*, *Si duele, no es amor* y el Ebook gratuito *Quien te quiere NO te hará llorar*.



“Hay que enamorarse de lo que el otro es, no de lo que esperamos que sea”