No puedes detener el caos exterior. Pero puedes detener la guerra dentro de tus relaciones.

El nuevo libro El Ping-Pong de la Pareja de Daphna Cohen-Ziv ofrece un camino práctico hacia conexiones más fuertes y seguras.



El Ping-Pong de la Pareja comienza en tu interior.

NEW YORK, NY, UNITED STATES, September 17, 2026 /EINPresswire.com/ -- En un mundo donde la seguridad parece un lujo y la confianza es frágil, por decir lo menos, la base de la conexión humana está bajo amenaza. Desde la normalización de los comportamientos tóxicos hasta la oscura realidad de las plataformas digitales, donde las acciones depredadoras y las traiciones a la confianza han hecho que la conexión genuina se sienta peligrosa; crear conexiones más seguras, recíprocas y equilibradas dentro de nuestros vínculos más íntimos se ha convertido en el obstáculo del siglo. Pero esto es exactamente lo que necesitamos aprender.

"El objetivo de este libro es llevarte a un lugar de claridad interior", dice Daphna Cohen-Ziv. "Es el momento en que te das cuenta de que tu soberanía no es negociable. Vuelves a ti mismo, no como una víctima de tu pasado, sino como el dueño de tu propia paz".

El "código de trucos" definitivo para las relaciones
Este "código de trucos" es un embudo consecutivo que, de manera sistemática, quita las capas que sabotean tu vida. Proporciona un atajo hacia la transformación al:
- Despejar el ruido: Deconstruir patrones tóxicos y obsoletos para finalmente escuchar tu propia voz.
- Sanar el origen: Desprenderse del trauma y el bagaje emocional que nunca te pertenecieron en primer lugar.
- Adueñarte de tu poder: Cortar los hilos para dejar de ser una marioneta emocional que baila al ritmo de otra persona.

Un plan de 10 pasos que realmente funciona
Esto no es teoría; es un sistema paso a paso diseñado para usarse de inmediato en la vida diaria. La "Caja de herramientas de 10 pasos" ayuda a los lectores a:
- Romper patrones de relación destructivos.
- Comprender la comunicación, los desencadenantes emocionales y la reactividad.
- Sanar las heridas internas que sabotean la conexión y buscan constantemente la validación externa.
- Construir confianza, claridad interior y seguridad emocional.
- Mostrarse de manera diferente en cada relación.
- Establecer límites como un paso hacia el amor propio.

Por qué este libro es importante ahora
La mayoría de los consejos le dicen a la gente qué hacer. Este libro les muestra por qué hacen lo que hacen, y cómo cambiarlo. Los lectores de hoy están lidiando con:
- Agobio emocional y ansiedad en las conexiones.
- Miedo a la vulnerabilidad y a abrirse.
- Renunciar a tener citas porque se han vuelto depredadoras y superficiales.
- Repetir los mismos ciclos dolorosos una y otra vez.
- Navegar por una sociedad insegura y la realidad de la violencia doméstica.

Construido desde la experiencia real: Enseñando desde las cicatrices de la supervivencia El trabajo de Daphna se basa en la realidad visceral de una vida que fue, durante décadas, un obstáculo emocional. Violada a los 14 años —una primera interacción brutal, dolorosa e impactante con un hombre que le arrebató la voz—, vivió durante años en un profundo olvido y negación, solo para sobrevivir en la jungla de la vida sin un manual y sin nadie que le enseñara el
camino. Seguía adelante con su vida sin siquiera saber que eso era lo que le estaba pasando; no entendía que el trauma había creado una división automática y en múltiples niveles dentro de sí misma.

La misión de vida de Daphna se convirtió en entender las relaciones y, específicamente, la danza entre lo masculino y lo femenino. Al principio, buscó las respuestas fuera de sí misma, pensando que ahí residía la lección. Pero con el tiempo, se dio cuenta de que tenía que desentrañar todo su mundo interior y mirar hacia adentro; fue entonces cuando todo cambió. Después de sobrevivir a relaciones tóxicas que "literalmente me chuparon la vida", llegó al punto en el que aprendió a crear seguridad en sí misma y a encontrar su soberanía interior. Tras haber pasado su vida volviendo a unir esas piezas rotas para finalmente integrarse, escribió el manual que ella misma no tuvo. Es el clásico "si tan solo supiera entonces lo que sé ahora", y como ahora lo sabe, proporciona el mapa para ayudar a otros a realinearse con su verdad, de manera auténtica y sin pedir disculpas.

En resumen
Si estás cansado de:

- Las mismas discusiones.
- Las mismas decepciones.
- Los mismos resultados.
- Sentirte inseguro en ciclos violentos o relaciones tóxicas.

Este libro ofrece el manual de estrategias que te ha faltado. Si hay un libro que debes leer este año para transformar tus relaciones, es este. "La única salida es HACIA ADENTRO".

Sobre la autora:
Daphna Cohen-Ziv es practicante holística y coach de relaciones que combina una amplia experiencia clínica, formación en desarrollo personal y su propia experiencia de vida en un enfoque claro y práctico para la sanación emocional. Su trabajo se centra en ayudar a las personas a crear claridad y seguridad interior para construir conexiones más fuertes.

Detalles del libro:
Título: El Ping-Pong de la pareja (Spanish Edition)
Autora: Daphna Cohen-Ziv
Editorial: Spines
Formatos: eBook (versión en inglés: tapa dura, tapa blanda, eBook y audiolibro).
Sitio web: www.ping-pong.life
Disponibilidad: Disponible ahora en Amazon y en las principales tiendas minoristas de todo el mundo.
Contacto: Info@ping-pong.life

Yehuda Niv
Spines
+1 561-810-3364
email us here

This press release can be viewed online at: https://www.einpresswire.com/article/942929690

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.
© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.