Desaprender para aprender



Pérez Forriol, Lucía

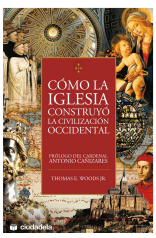
SINOPSIS

Es fácil vivir con el piloto automático. Deambulando sin mayor horizonte que la rutina, ejecutando una tarea tras otra: despertar, trabajar, hacer ejercicio, ver una serie, hacer el tupper del día siguiente, dormir con el móvil en la mano... y no es que esa cotidianidad sea el problema, en absoluto, sino la forma inconsciente en la que la recorremos. Desarrollamos, quizá sin darnos cuenta, una manera concreta de relacionarnos con el entorno, con los demás y con nosotros mismos que está condicionada por millones de factores que desconocemos y que tienen que ver con nuestras propias experiencias.

Este libro te enseñará a desaprender esos patrones para empezar a vivir de una forma que te llene el corazón y te acerque a la tan anhelada felicidad; sabiendo que la felicidad no tiene tanto que ver con la alegría, la euforia o la comodidad, sino con la paz. La paz de aceptar las cosas tal y como vienen y jugar las cartas que están en nuestra mano....

Editorial	CIUDADELA
Materia	SALUD-RELACIONES-DESARROLLO PERSONAL
Colección	CIUDADELA LIBROS
EAN	9788415436768
Páginas	160
Tamaño	215x145x10 mm.
Peso	260
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de publicación	18/09/2024

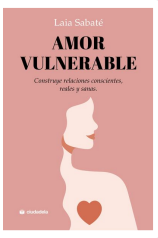
Títulos relacionados



Como la Iglesia construyó la civilización occidental
Woods, Thomas E.



Cultura de la cancelación
Bonete Vizcaíno, Fernando



Amor vulnerable
Sabaté, Laia



Austeridad
Gala, Loreto