



## **Alimentando tus demonios**

Antigua sabiduría para resolver tus conflictos internos

---

Autor: Allione, Tsultrim

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788492470280

Páginas: 238

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 19,00 €

---

En su nuevo libro, Tsultrim Allione ha creado una síntesis magistral entre la profunda sabiduría budista y la psicología occidental más vanguardista. La obra constituye una combinación singular de enseñanzas budistas y prácticas muy accesibles que pueden ayudarnos a trabajar de un modo eficaz con la sombra y nuestros demonios.

En suma, una magnífica aportación a la bibliografía budista occidental.

«*Alimentando tus demonios* ofrece un enfoque original y profundo para trabajar con las fuerzas inquietantes que constituyen la sombra de nuestra psique. Tsultrim Allione ha tenido la gran maestría de traducir métodos antiguos y fascinantes para sanar los problemas emocionales modernos.»

—Daniel Goleman, autor de *Inteligencia Emocional*

El libro de Tsultrim Allione presenta unas extraordinarias enseñanzas, acompañadas de un poderoso método. Con un exquisito lujo de detalles, nos conduce por el camino de la transformación de la energía de la adicción, la vergüenza, la enfermedad, la ansiedad, el miedo, la ira y la depresión, hasta llevarnos a la liberación.

Esta transformación solo se encuentra en el más puro corazón de las enseñanzas budistas. El descubrimiento de esta liberación puede mostrarnos exactamente dónde estamos, no para regocijarnos en el sufrimiento de la existencia, sino para dar un giro a nuestras vidas y entrar en el más ...