

DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL, EL

Ponte, Claudia

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566597

Páginas: 160

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,90 €

Colección: Muy personal / Relaciones



SINOPSIS

Nacemos llorando y también acuden lágrimas a nuestros ojos cuando experimentamos una gran alegría. En ambos casos significa que estamos vivos y que todas las oportunidades se hallan a nuestro alcance.

A lo largo de la vida pasamos por momentos difíciles, pero depende de nosotros transformarlos en sabiduría o en amargura. Por eso el Buda afirmaba que «el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional».

Este manual de alquimia emocional es una hoja de ruta para hacer una lectura positiva de cada revés de la vida. Pues la tristeza es la antesala de una felicidad que podremos ver cuando nos sequemos las lágrimas.