

El crítico interno y la autoaceptación

Como ser compasivo contigo mismo en cualquier situación

Simon, Tami

Editorial: El Grano de Mostaza

ISBN: 9788494614415

Páginas: 200

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



SINOPSIS

Poder ser amables con nosotros mismos, pase lo que pase en nuestra vida, lo cambia todo. Cambia cómo nos tratamos a nosotros mismos cada día, cómo asumimos riesgos para lo que parece “inaceptable” en otros.

-Tami Simon

Incluso después de años de práctica espiritual, crecimiento personal o terapia, muchos de nosotros aún tenemos problemas con una dificultad esencial: la autoaceptación. ¿Cómo dejar de juzgarnos constantemente, de considerarnos inadecuados, de encontrar defectos en nuestro cuerpo o de sentirnos acosados por el crítico interno? Este libro se ha creado para ayudarnos a encontrar una solución más amable. En esta colección de ensayos, luminarias contemporáneas de los campos de la espiritualidad, la psicología y la creatividad nos ofrecen enseñanzas y comprensiones para poder aceptarnos y querernos en cualquier circunstancia. ¿Por qué suele ser mucho más fácil sentir compasión por los demás que por nosotros mismos? ¿De dónde vienen nuestras voces críticas? ¿Podemos sentirnos impulsados a crecer y a destacar, y al mismo tiempo aceptarnos tal como somos? En estos dieciocho capítulos se nos ofrecen valiosas prácticas y técnicas para generar confianza, transformar la relación con nuestro crítico interno y emplear cualquier circunstancia como una oportunidad para tratarnos con bondad, compasión y amor.