

La Danza de la Ira

Guía femenina para transformar las relaciones personales

Lerner, Harriet

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459163

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Colección: Taller de la hechicera



SINOPSIS

Una obra específicamente diseñada para ayudar a las mujeres a gestionar la ira y convertirla en una fuerza vital regeneradora. «La ira es una señal a la que conviene hacer caso», escribe Harriet Lerner en su ya clásica obra que ha transformado la vida de millones de lectoras. A pesar de resultar completamente legítima, la ira es una emoción que incluso hoy en día las mujeres tienden a ahogar, negar o descargar de un modo tan inadecuado que las deja sumidas en la impotencia y la indefensión. Por este motivo Lerner propone una serie de pautas que permiten identificar las verdaderas causas de este sentimiento negativo, para así encauzarlo y crear cambios perdurables tanto en la mujer como en las personas de su entorno. Con una nueva introducción de la autora, la presente edición acompañará y guiará también a las nuevas generaciones en su camino hacia unas relaciones personales sanas y equilibradas.