

Bendita pena

Sanar a través del dolor y la pérdida

Deborah

Editorial: Inner Traditions en Español

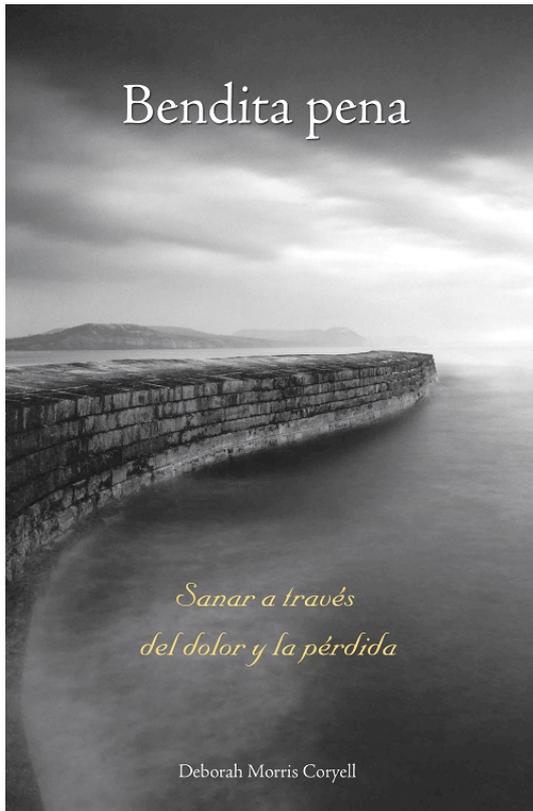
ISBN: 9781594773013

Páginas: 162

Dimensiones: 13,6 x 20,9 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

Una guía compasiva sobre la experiencia de pérdida como proceso esencial de crecimiento. Examina el fenómeno de la pérdida como un hondo misterio que compartimos todos los seres humanos. Ofrece consejos sensatos y prácticos sobre la experiencia del duelo y cómo prepararse para el proceso de recuperación que sigue a esa experiencia. Sufrimos la pena sólo por aquello que hemos amado y la pasajera naturaleza de la vida hace del amor y la pérdida íntimos compañeros. En Bendita Pena, la educadora profesional de la pena Deborah Morris Coryell describe la pena como la experiencia de no tener donde poner nuestro amor, de haber perdido una conexión, y de no tener desahogo para la emoción. Para curar la pena tenemos que aprender cómo continuar amando a pesar de la pérdida. En esta compasiva guía, Coryell nos da ejemplos inspiradores de cómo abrazando nuestra pérdida nos permite despertar nuestras más profundas conexiones con otras personas. Aunque nuestra sociedad tiende a poner la pérdida en una jerarquía de pena, nos recuerda que la pena se tiene que sufrir en su derecho propio y en sus términos propio. Poner atención a la mínima experiencia de pérdida nos puede ayudar a estar más afinado a la pérdida catastrófica, permitiéndonos una vez más participar en el ritmo de la vida del cual nos hemos desconectado.