

Aquí no se dan consejos

Una guía para superar el ego

Mark

Editorial: La Llave

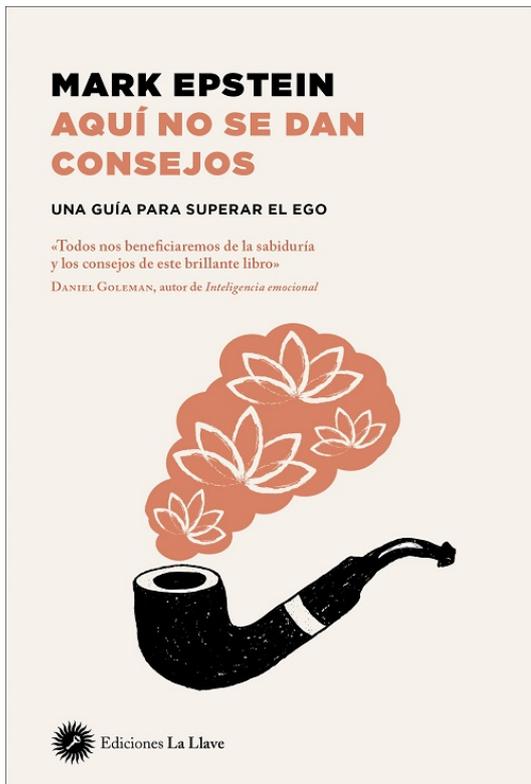
ISBN: 9788416145706

Páginas: 232

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



SINOPSIS

¿Cómo dar consejos a tus pacientes, amigos o seres queridos sin alienarlos? Demasiado a menudo, el deseo de ayudar tiene consecuencias negativas. Hay muchas cosas en la vida, como catástrofes naturales, pérdidas y traumas de nuestra infancia, ante las cuales no podemos hacer nada. Pero hay algo que sí podemos cambiar: tu relación con el ego depende de ti. En la vida recibimos muy poca ayuda para afrontar la tiranía del ego. Nadie nos enseña realmente cómo estar con nosotros mismos de una manera constructiva. Aquí no se dan consejos es una guía práctica donde Freud y Buda se dan la mano para trabajar nuestra personalidad. A través de la sabiduría de la psicoterapia y la espiritualidad, el doctor Mark Epstein identifica al ego como el factor clave que limita nuestro bienestar y nos enseña a soltarlo para ser más libres. Sin embargo, y paradójicamente, el ego es también nuestra mayor esperanza...