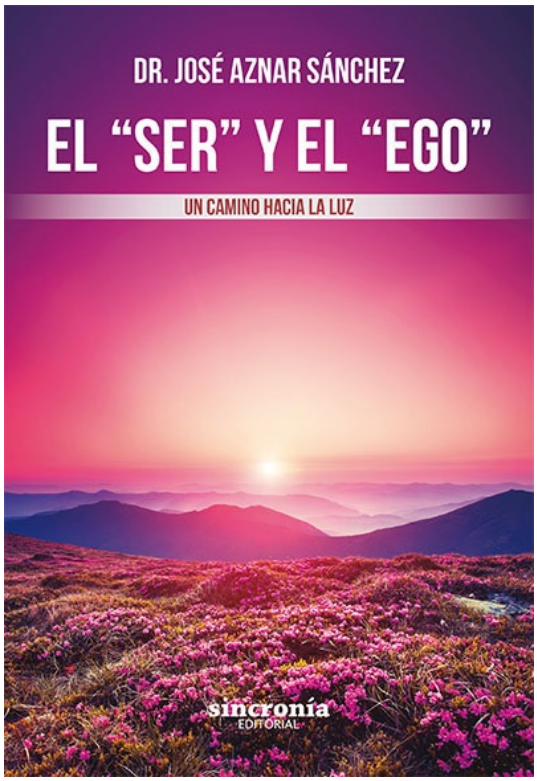

El "ser" y el "ego"

Un camino hacia la luz

Aznar Sánchez, Dr. José

Editorial: Sincronía Editorial
ISBN: 9788412014006
Páginas: 78
Dimensiones: 15 x 21,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 12,00 €

SINOPSIS

El Dr. José Aznar Sánchez, médico psicoterapeuta altruista, realiza psicoterapias gratuitas desde hace muchos años. Nos habla en este espléndido libro de la única herramienta que hay para conocerse a uno mismo, que es ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones negativas. Esa negatividad es una gran mentira, la causa de todo nuestro sufrimiento y el único enemigo que tenemos. Sin darnos cuenta, de pequeños creamos y creemos ser ese ego o personaje, que es nuestra identidad falsa, que reprimimos en el inconsciente y desde ahí dirige nuestras vidas. Somos el ser que observa esos pensamientos y emociones negativas, que poco a poco vamos dejando o desidentificándonos de ellos. Es un trabajo difícil, que lleva su tiempo, se va haciendo cada vez más fácil y nos lleva a nuestro ser, que es paz, amor, luz y alegría. La vida nos ayuda y nos guía, y todo se da formando parte de un plan perfectamente diseñado, por esa inteligencia y amor divinos, para crecimiento de todos. José Aznar Sánchez nació en Barcelona (12/02/1950). Médico psicoterapeuta altruista, realiza, desde hace años, psicoterapias gratuitas a personas interesadas en conocerse a sí mismas para ser más felices. Estudió Medicina en la Universidad Autónoma de Barcelona y, posteriormente, Psiquiatría en el Hospital Clínico de Barcelona. Aprendió a conocerse a sí mismo, como paciente, con el Dr. Juan Campos Avillar (psicoanálisis), ya fallecido; el psicólogo Jorge Oller Vallejo (análisis transaccional); el psicólogo Alberto Ramos (gestalt) y el Dr. Claudio Naranjo (eneagrama). Con este libro quiere transmitir lo que ha aprendido todos estos años para que pueda ser útil a las personas de cara a conocerse a sí mismas. «Para mí, ha sido un camino maravilloso hacia la luz, la paz, el amor y la alegría.»