

El trauma de la vida cotidiana

Una guía hacia la paz interior

Mark

Editorial: La Llave

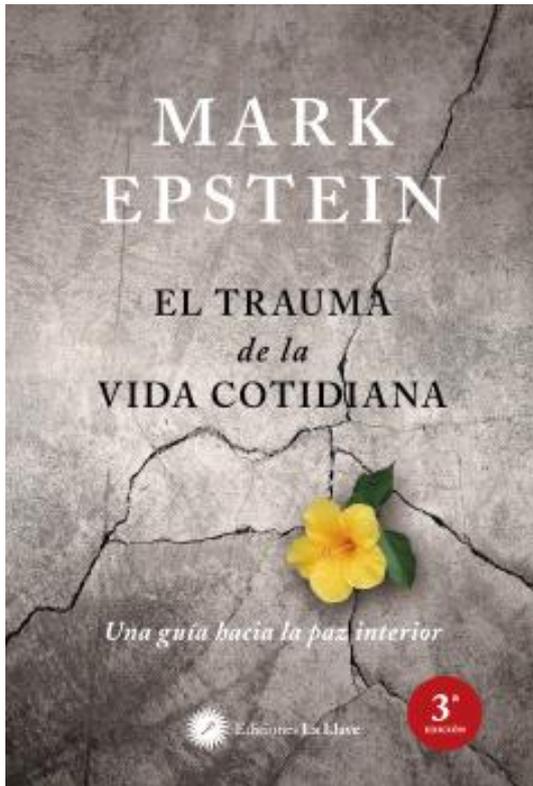
ISBN: 9788416145447

Páginas: 284

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



SINOPSIS

Una revolucionaria revisión del papel del trauma en el viaje de la vida como una puerta abierta al crecimiento y la sanación.

La experiencia del trauma no solo les ocurre a unas pocas personas desafortunadas; es el fundamento de nuestra psicología. La muerte y la enfermedad nos tocan a todos, pero incluso los sufrimientos cotidianos de soledad y miedo son traumáticos. En *El trauma de la vida cotidiana*, el mundialmente célebre psiquiatra budista Mark Epstein nos descubre el potencial transformacional del trauma, revelando cómo puede aplicarse al desarrollo de la mente.