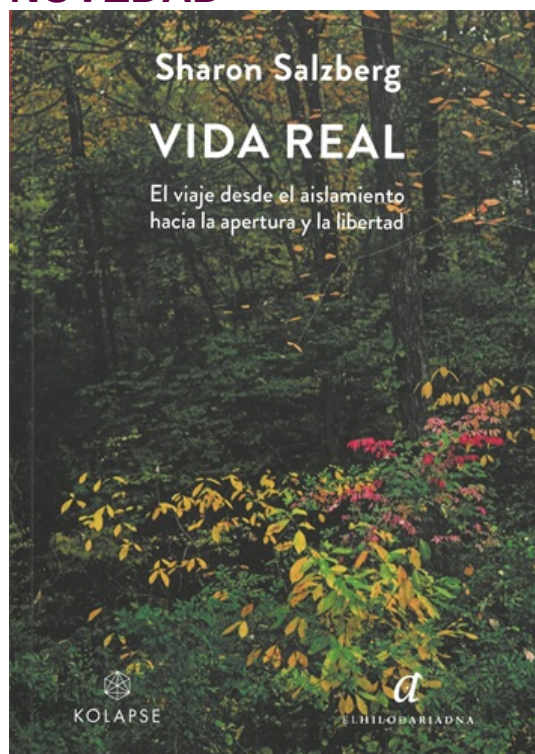


NOVEDAD



Vida real

El viaje desde el aislamiento hacia la apertura y la libertad

Sharon

Editorial: El hilo de Ariadna

ISBN: 9788419741172

Páginas: 224

Dimensiones: 15,5 X 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

SINOPSIS

Sharon Salzberg es una de las principales figuras del mindfulness en Occidente y es autora de una docena de libros de gran éxito de ventas. En Vida real, Salzberg une la sabiduría milenaria del budismo con la experiencia contemporánea, hallando un camino para salir de la crisis y sanar.

Ante el dolor y los obstáculos, muchas veces nos contraemos desde el miedo y la tristeza, pero en ese libro Salzberg afirma que nuestras dificultades pueden conducir hacia una vida más auténtica y vital. Aun estando solos, podemos cultivar una sensación de comunidad que nos acompañe durante los momentos difíciles. Salzberg nos impulsa a salir del sufrimiento con creatividad, conexión y alegría, sincerándonos con lo que más nos importa para hacernos las preguntas esenciales: “¿qué es lo que más añoro?”, “¿qué debería soltar?”, “¿qué considero posible para mí en esta vida?”

Vida real nos embarca en un viaje hacia las respuestas que más precisamos para realizar nuestro anhelo profundo de libertad.