

## Adiós a la culpa

La magia del perdón

Jampolsky, Gerald G.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457398

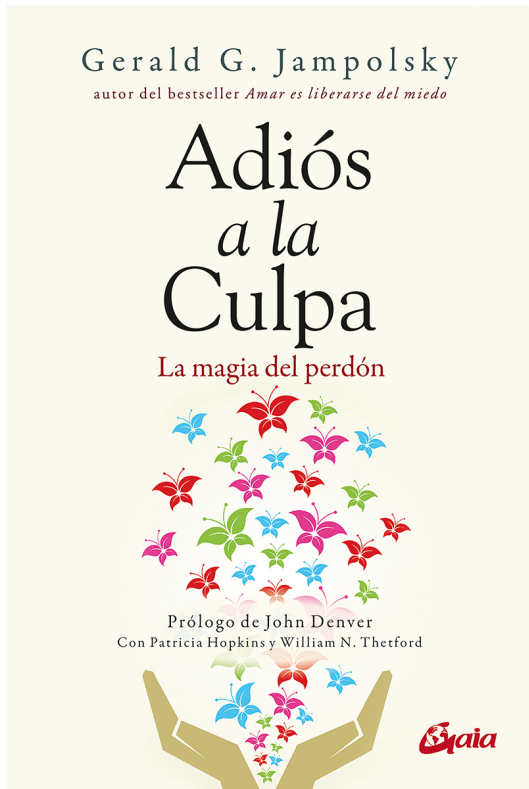
Páginas: 288

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Psicoemoción



### SINOPSIS

**Donde hay miedo, no hay amor. Donde hay amor, no hay miedo.**

En este mundo tan lleno de ansiedad y estrés, casi todos actuamos a partir de complejas expectativas sobre lo que deberíamos lograr, la manera en que tendríamos que actuar y el trato que deberíamos recibir de los demás. Como resultado, acabamos convertidos en víctimas de la culpa y el miedo: la culpa de no haber alcanzado determinados objetivos en el pasado y el temor a no conseguirlos en el futuro. Inevitablemente, estas emociones negativas causan estragos en nuestras relaciones y dañan nuestra autoestima y paz mental.

¿Qué pasaría, entonces, si soltáramos el miedo y la culpa? La transformación podría resultar milagrosa. El secreto reside en mantener una percepción sana y veraz de nosotros mismos, y con ese objetivo *Adiós a la culpa* propone catorce lecciones que explican:

- Cómo acallar al ego, que genera miedo y culpa.
- Cómo recibir y dar amor verdadero.
- Cómo dejar de juzgar a los demás y, en consecuencia, dejar de juzgarnos a nosotros mismos.
- Cómo escuchar nuestra voz interior para recibir apoyo y guía.
- Cómo perdonar a otras personas de modo que la soledad y la separación se transformen en meras ilusiones del pasado.

**Aprende a soltar las cargas del pasado y vive desde el amor.**