

CÓMO SUFRIR

... EN 10 SENCILLOS PASOS

El arte
budista
de **NO**
amargarte
la vida



William H. Arntz

autor del superventas *¿Y tú qué sabes!?*



Cómo sufrir... en 10 sencillos pasos

El arte budista de NO amargarte la vida

Arntz, William H.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458531

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Coleccion: Psicoemoción

SINOPSIS

Advertencia: esto no es un libro de autoayuda, sino un manual sobre cómo sufrir y no morir en el intento.

Todos sufrimos de una manera u otra, ya vivamos a lo grande o tengamos que luchar por sobrevivir día a día. Podemos sufrir poco, sufrir mucho, sufrir emocionalmente, sufrir con estoicismo, sufrir bien, sufrir mal; sea cual sea nuestro estilo, no tenemos escapatoria. Entonces, puestos a sufrir (aunque no nos guste, es lo que indefectiblemente sucede), ¿no es mejor elegir cómo hacerlo?

En este satírico homenaje a los libros que aseguran que «ser feliz» es fácil aunque nunca lo es, el gurú del sufrimiento William H. Arntz —autor del libro y el vídeo superventas *¿Y tú qué sabes!?*— te acompaña en la exploración de la desdicha y se ofrece a aligerar tu carga. En el camino descubrirás los 10 sencillos pasos que constituyen el camino directo hacia el sufrir y pasearás por el Salón de la Fama del Sufrimiento, entre muchas otras actividades que te liberarán del popular hábito de pasarlo mal.