

Derecho a reír y a llorar

Práctica oriental de psicología positiva

Djendli, Aziz

Editorial: Sufí

ISBN: 9788487354939

Páginas: 117

Dimensiones: 13 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Arrayán



SINOPSIS

Una forma de autoestima muy positiva es concederse el derecho a llorar y a reír. Por condicionamientos de diversos orígenes, especialmente familiares, una persona puede llegar a negarse sus propias emociones, bloquear su vida emocional como si no tuviera derecho a sentir, reconocer y respetar sus sentimientos.

Permitirse la tristeza, las lágrimas o la risa, es una forma de amistad, de unidad con uno mismo muy válida y que aporta una gran ayuda. Negarse todas estas realidades emocionales lleva a separarse de sí mismo y a crear una forma de soledad que no ayuda en absoluto.

Llorar es, a veces, un deber hacia nosotros, como una lluvia benéfica para una tierra seca. Y lo mismo puede decirse de la risa. Así que, por usted mismo y por el bienestar que desea, es muy bueno y muy útil a veces llorar y otras reír.