

VIVIR AQUÍ Y AHORA

Manual de Gestalt

Sergio Forgas Berdet



Vivir aquí y ahora: Manual de Gestalt

Sergio

Editorial: Rigden Institut Gestalt

ISBN: 9788494998461

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

SINOPSIS

UNA INVITACIÓN A CULTIVAR UNA VIDA CONSCIENTE

La Gestalt es una filosofía de vida que nos invita a llevar una existencia más consciente y a centrarnos en la experiencia del presente, para asumir así la responsabilidad plena de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Todo esto supone el cultivo de una determinada actitud existencial: la actitud gestáltica.

Este libro desarrolla, con un lenguaje claro y comprensible, las bases teóricas fundamentales de la Gestalt, la ubicación de la misma en el marco de las principales corrientes psicológicas contemporáneas, y los recursos y técnicas más habituales de la práctica gestáltica.

Como aportación singular, fruto de la formación filosófica del autor, se exponen en el libro los fundamentos filosóficos en los que descansa la Gestalt, y se abordan asimismo los principales asuntos existenciales a los que nos enfrentamos como seres humanos: los de la muerte, la libertad, la soledad y el sentido.

También supone una contribución novedosa de esta obra la inclusión de un anexo con una exposición de los principales mapas descriptivos de los diferentes caracteres humanos, que termina de completar la información proporcionada por la misma.

Este manual va dirigido tanto al lector profano que busca responder a la pregunta «¿qué es la Gestalt?» como a quien ...