

Cinco cosas que no podemos cambiar, Las

Y la felicidad que hallamos cuando lo aceptamos

Richo, David

Editorial: NeoPerson

ISBN: 9788495973894

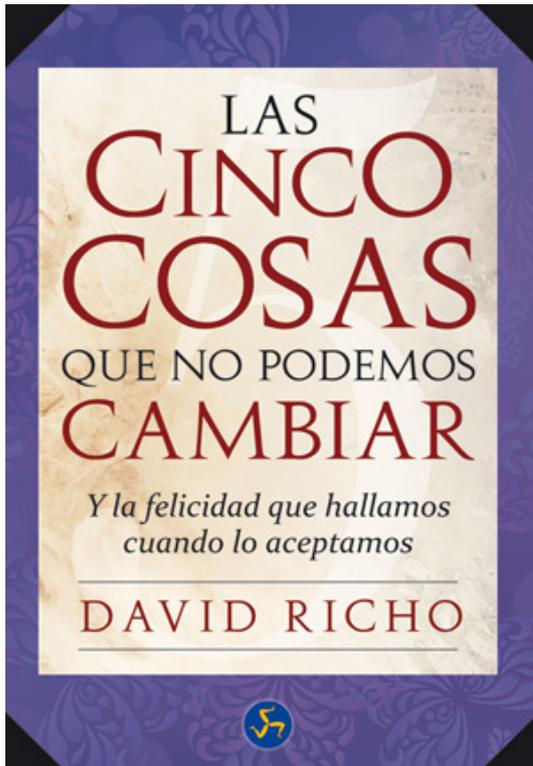
Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Neo-Psique



SINOPSIS

¿A qué se debe que, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, nos sintamos profundamente infelices e insatisfechos en nuestra vida?

En este libro inspirador, David Richo destila treinta años de experiencia como terapeuta para desvelarnos el sorprendente secreto para encontrar la libertad y la plenitud.

Hay ciertos hechos en nuestra vida que nos podemos cambiar: consisten en cinco inevitables determinismos que son inherentes a la propia existencia humana, a saber: 1) todo cambia y acaba; 2) las cosas no siempre suceden como las habíamos planeado; 3) la vida no siempre es justa; 4) el dolor forma parte de la vida, y 5) la gente no siempre es amorosa y leal.

Con la riqueza expresiva que le caracteriza, David Richo muestra que cuando dejamos de luchar contra estos determinismos y los aceptamos, nos libramos de un cúmulo de sufrimientos y nos permitimos entonces recibir las dichas que alberga la vida.

Combinando armoniosamente la psicología occidental con la espiritualidad oriental y aportando ejercicios prácticos tan sencillos como efectivos, Richo nos enseña a abrirnos a nuestra vida (incluso a lo que nos resulta atemorizante, doloroso o decepcionante) y a descubrir y realizar gracias a ello nuestros mayores dones.

Que en la vida haya cinco cosas que no podemos ...