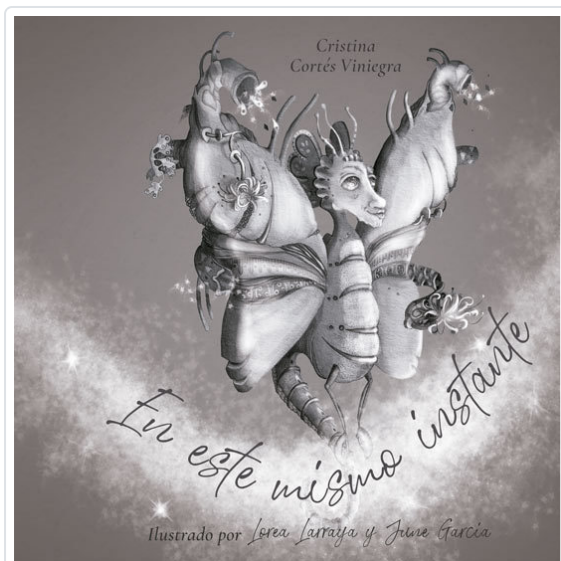


## EN ESTE MISMO INSTANTE



## CRISTINA CORTÉS VINIEGRA

### SINOPSIS

En este mismo instante nace como un manantial que brota entre cimas de montañas frías y nevadas que quieren descongelarse, abrirse a los rayos tímidos y cálidos del sol, alimentarse del deshielo de la pandemia, de los riachuelos vitales e indómitos que se arriesgan a descender desde las cimas más altas y llegan a encontrarse. Son aguas claras y turbias, salarinas y remansadas, que saben sin saberlo que son mar.

Toda gota es mar, desde la gota húmeda del Xirimiri hasta la gota de cristal del rocío mañanero que borda la telaraña con brillo y la engalana con diamantes cristalinos.

Del mismo modo que la gota se sabe mar y su camino es llegar a la mar, el suspiro se intuye aire y su fin es desembocar en él. Nosotros somos presencia, sin reconocernos. Díganos que, desde nuestro nacimiento, el impulso por descubrir el instante del presente nos susurra y arroba sin saberlo, en el continuo de nuestro devenir, hasta que desembarquemos en la inmensidad del aquí y el ahora.

El ejercicio consciente de la atención plena y la experiencia vital de un desarrollo con un apego seguro, un amor empático y desinteresado, nos facilitan y llevan no solo a la conexión con uno mismo y con los demás, sino también a la reflexión, a la empatía y a la capacidad de regular y de manejar el malestar. Todos ellos son ingredientes necesarios para sentir y cuidar también a nuestro planeta y trascender cualquier beneficio inmediato.

Cristina Cortés Viniegra

Es psicóloga especializada en infantil, desarrollo y trauma. Imparte formación a profesionales y familias sobre trauma y apego, además de dirigir el Centro de Psicología de la Salud Vitaliza. Los cuentos fueron una constante desde su infancia, estuvo rodeada de narradoras de historias que amenizaron su niñez. Los cuentos siempre han estado en su intervención terapéutica, los ve como un medio para acceder a miedos, emociones y posibles soluciones que van más allá de uno y facilitan la construcción de los propios relatos. Es autora del libro *Mírame, siénteme. Estrategias para la reparación d...*



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	AMAE ILUSTRADA
EAN	9788433039491
Status	Disponible
Páginas	84
Tamaño	230x230x0 mm.
Peso	500
Precio (Imp. inc.)	23,00€
Fecha de lanzamiento	15/04/2025

## Títulos relacionados



COMO PUEDO SALIR DE AQUI?  
CORTES, CRISTINA



ABRACADABRANTES DE  
BOJIGANGA EMOCIONES  
DESBORDADAS  
LAMAS, MARIA JOSE



CUENTAME CUANDO SI ANIDE  
EN UNA TRIPA Y SI NACI  
CORTES, CRISTINA