DESAPRENDER PARA APRENDER



PEREZ FORRIOL, LUCIA

SINOPSIS

Es fácil vivir con el piloto automático. Deambulando sin mayor horizonte que la rutina, ejecutando una tarea tras otra: despertar, trabajar, hacer ejercicio, ver una serie, hacer el tupper del día siguiente, dormir con el móvil en la mano... y no es que esa cotidianidad sea el problema, en absoluto, sino la forma inconsciente en la que la recorremos. Desarrollamos, quizá sin darnos cuenta, una manera concreta de relacionarnos con el entorno, con los demás y con nosotros mismos que está condicionada por millones de factores que desconocemos y que tienen que ver con nuestras propias experiencias. Este libro te enseñará a desaprender esos patrones para empezar a vivir de una forma que te llene el corazón y te acerque a la tan anhelada felicidad; sabiendo que la felicidad no tiene tanto que ver con la alegría, la euforia o la comodidad, sino con la paz. La paz de aceptar las cosas tal y como vienen y jugar las cartas que están en nuestra mano. ...

Editorial	CIUDADELA LIBROS
Materia	AUTOAYUDA
Colección	FONDO
EAN	9788415436768
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	145x215x10 mm.
Peso	260
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de lanzamiento	19/09/2024

Títulos relacionados



FIDEL: EL TIRANO FAVORITO DE HOLLYWOOD
FONTOVA, HUMBERTO

LO QUE ESTA MAL EN EL MUNDO
CHESTERTON, G. K.



YO ESCOGI LA ESCLAVITUD
GONZALEZ, VALENTIN



REPUBLICA DE AZAÑA, LA. Y UN EPILOGO URGENTE
GIRAUTA VIDAL, JUAN CARLOS