

HAZLE UN HUECO AL DOLOR



Blázquez, Dany

SINOPSIS

Una guía práctica para aceptar las pérdidas y hacerle hueco a lo que nos duele. ¿Cómo es posible que me duela más una ruptura amorosa que la muerte de un familiar? ¿Por qué lloré tanto el final de la vida de mis perros y no el de la vida de mis abuelos? ¿Cómo puede uno romperse después de una mudanza y sobrevivir, sin mayor complicación, a la pérdida de una amistad que parecía para siempre? El duelo es una de las experiencias más difíciles que experimentamos en la vida, aunque la inercia nos empuja a prestarle poca atención. Sin embargo, hay pérdidas tan dolorosas que nos impiden seguir adelante mientras el mundo sigue girando impasible a nuestro alrededor. ¿Qué nos enseñan las pequeñas pérdidas del día a día al tener que lidiar con las más significativas? ¿Qué relación hay entre el vínculo y el dolor? ¿Qué papel juegan las expectativas? ¿El paso del tiempo realmente ayuda o debería hacer algo distinto para que deje de doler? La sanación no pasa por evitar el dolor, sino por aprender a darle un espacio dentro de ti que te permita vivir sin que lo invada todo. Dany Blázquez, psicólogo especialista en duelo, te ofrece herramientas para entender la función de las emociones desagradables en procesos de duelo, hacer del amor y los valores anclas emocionales a las que agarrarse, desterrar mitos sobre la muerte, construir rituales de despedida que sean amables para ti, acompañar el dolor de momentos felices sin sentirte culpable, construir una nueva narrativa para poder seguir adelante y encontrar consuelo y belleza en las cosas que te gustan. Sabes hacerlo. Lo has hecho otras veces. «Dany Blázquez está a punto de sumergirte en un texto que te cambiará la vida. Te invito a descongelar tus duelos y atravesar tu dolor para conectar con la esperanza y volver a vivir.» Carlota Corredera...



Editorial	MONTENA
Materia	NARRATIVA AUTOAYUDA
EAN	9788410298019
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	215x150x22 mm.
Peso	398
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/10/2024