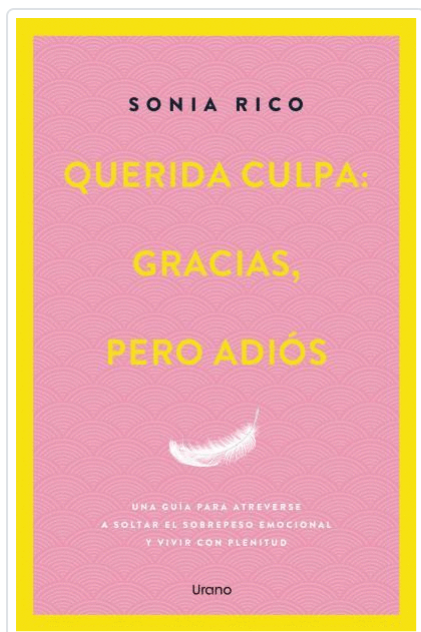


QUERIDA CULPA: GRACIAS, PERO ADIÓS

RICO, SONIA

SINOPSIS

SOLTAR LA CULPA ES UN ACTO DE AMOR PROPIOA través de relatos conmovedores, testimonios reales y herramientas prácticas, este libro muestra cómo transformar la culpa en un motor de aprendizaje y crecimiento. La autora nos recuerda que la culpa no es un enemigo, sino una señal que nos invita a mirar hacia adentro, a identificar las creencias que ya no nos sirven y a liberarnos de las interpretaciones y expectativas tóxicas que nos impiden avanzar. Entre otros temas, encontrarás: Cómo reconocer las trampas del ego que alimentan la culpa y cómo desactivarlas con conciencia. El impacto físico y emocional de la culpa, y técnicas de meditación y respiración para aliviarlo. El poder del perdón, empezando por uno mismo, y cómo la autocompasión es clave para sanar heridas profundas. Ejercicios prácticos para reconciliarse con el pasado, soltar patrones de pensamiento destructivos y abrazar una vida más libre. Ejemplos inspiradores de personas que han convertido la culpa en una fuerza de transformación positiva. Querida culpa: gracias, pero adiós es un viaje de liberación. Con ternura y sabiduría, Sonia Rico te guía para transformar la culpa en aprendizaje, soltar su peso y despedirla con amor. El resultado: una vida más ligera, auténtica y conectada con el presente....



Editorial	URANO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788418714863
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	358
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/04/2025