

RETO DE SOLTAR EL PASADO, EL



Xavier Guix

SINOPSIS

Libérate de los pensamientos que te atan al pasado y recupera la paz de vivir en el presente.

Muchas personas viven atrapadas en recuerdos, decisiones no resueltas, culpas antiguas o nostalgias que condicionan su manera de pensar, sentir y actuar. Creen haber dejado atrás lo vivido, pero siguen reaccionando desde ahí. El pasado ya no existe, pero su huella continúa gobernando la vida emocional.

En El reto de soltar el pasado, Xavier Guix analiza con claridad y rigor cómo la memoria construye la historia que nos contamos sobre nosotros mismos y cómo ciertos episodios, creencias o heridas se convierten en auténticas cárceles interiores. No se trata de olvidar lo vivido ni de negarlo, sino de comprender qué lugar ocupa en nuestra vida actual.

A partir de su experiencia clínica, Guix disecciona las principales trampas del pasado —la culpa, el arrepentimiento, el resentimiento, la nostalgia o el victimismo— y propone siete claves concretas para resignificar la experiencia, integrar la historia personal y generar nuevos recuerdos más acordes con quien somos hoy.

«Xavier Guix nos sorprende con su maestría y rigor al abordar, como solo él sabe hacerlo, el arte de soltar el pasado». Walter Riso...



Editorial	ARPA EDITORES [VSPQ] EMOCIONES E
Materia	INTELIGENCIA EMOCIONAL
EAN	9791387833350
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	213x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/03/2026