

RABIA, CULPA Y VERGÜENZA



LARSSON, LIV

SINOPSIS

Este libro puede ayudarte a convertir la rabia, la culpa y la vergüenza en aliadas en lugar de enemigas. Las tres pueden ser clave para comprender tu vida interior y acercarte a tus sueños. Familiarizarte con estos sentimientos te ayudará a cubrir mejor tus necesidades de respeto, aceptación, pertenencia y libertad. ¿Qué sería posible si ya no necesitaras encogerte para evitar la vergüenza o la culpa? La inspiración principal de la autora, Liv Larsson, es la Comunicación NoViolenta (CNV). Ella quiere mostrar cómo la rabia, la vergüenza y la culpa van de la mano con una forma de pensar que se ha desarrollado a lo largo de los últimos ocho mil años. Al mismo tiempo, ofrece al lector herramientas concretas que pueden usarse para crear más libertad y elección en todas las situaciones de la vida. En el epílogo de este libro, Liv escribe:

"Lo que inicialmente iba a ser un pequeño librito sobre la rabia, creció y creció y creció. Al principio, la rabia, la vergüenza y la culpa eran sólo tres expresiones de emociones mezcladas con pensamientos que me parecían muy interesantes. No tenía ni idea de lo que encontraría bajo la superficie cuando realmente me tomara el tiempo de detenerme y examinar más de cerca la culpa, la vergüenza y la rabia. Pero ahora estoy deseando que llegue la próxima ocasión en que sienta vergüenza, culpa o rabia, y espero que tú también te sientas así."

Liv larsson es formadora certificada con el Center for Nonviolent Communication. Ha escrito 13 libros sobre comunicación, entre ellos: A Helping Hand, Mediation with Nonviolent Communication, y Relationships, Freedom without Distance, Connection without Control. Varias de sus obras se han publicado en varios idiomas. Larsson trabaja y enseña extensivamente por todo el mundo.

¡Advertencia! Este libro cambiará tu vida....



Editorial	ACANTO
Materia	[VXA] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: PENSAMIENTO Y PRÁCTICA
EAN	9788412666496
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/05/2026