

image not found or type unknown



Amar, perder, vivir

Esther Varas Doval

Fecha de publicación:

08/04/2014

Sello Editorial:

Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Esther Varas nos da un paseo por la historia del duelo, muestra sus características más importantes y la mejor manera de sobrevivirlo.

Todo cambio es una pérdida que trae consigo un duelo. Y la pérdida, duele. La autora ofrece herramientas para sobreponernos al duelo con la ayuda de ejercicios, meditaciones y estrategias de vida. Vamos a aprender cómo superar desde el cambio de escuela o de casa hasta la pérdida de un ser querido. La autora también nos trae reconfortantes testimonios de personas que han logrado recobrar el sentido de la vida.

Todos tenemos que enfrentarnos, a lo largo de la vida, con numerosos cambios, de mayor y menor importancia. Estos cambios nos llevan a pasar por duelos que se pueden superar mejor con ayuda, y este libro es una gran herramienta para llevar a cabo estos procesos vitales, de los que nadie puede escapar, de la mejor manera posible.

Esther Varas Doval