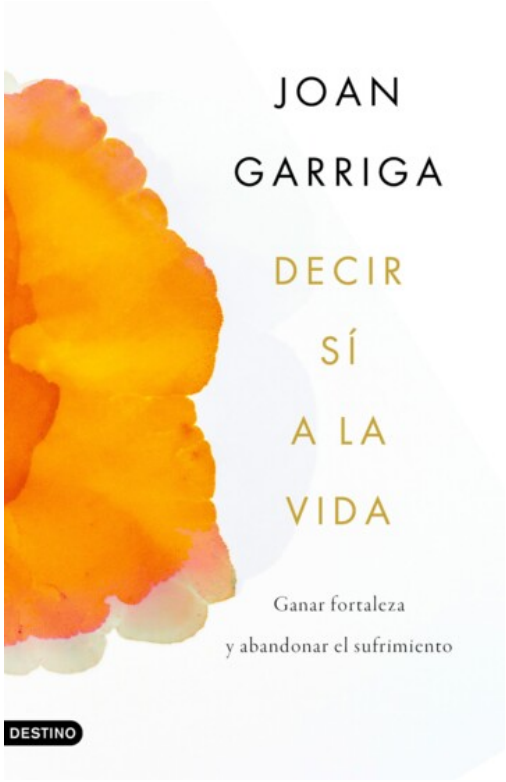


Decir sí a la vida

Joan Garriga

Un libro necesario para convertir el sufrimiento en fortaleza y sentirse vivo Por el autor de *El buen amor en la pareja*, *La llave de la buena vida* y *Bailando juntos*

Un libro necesario para convertir el sufrimiento en fortaleza y sentirse vivo
Por el autor de *El buen amor en la pareja*, *La llave de la buena vida* y *Bailando juntos*

3.ª edición

Más de 100.000 lectores

Cada ser humano, en su inmensidad y pequeñez, es una llama que brilla con luz propia y destaca sobre todas las demás. El mundo es un mar de fueguitos, cada uno con su particular historia. Una llama inmemorial que se transmite entre generaciones. Es inevitable que en ocasiones se agite, resplandezca y queme, del mismo modo en que se deja llevar por una pequeña brisa, enferma o incluso se apaga. Esta es una metáfora que ha servido durante siglos para definir nuestra existencia, que a veces nos duele o desafía más de lo que esperábamos.

Este libro nos instruye, con extrema sensibilidad y virtuosismo, en el arte de caminar la vida y superar sus asuntos clave, y nos ofrece un mapa preciso para salir airosos de cualquier tempestad evitando que quedemos anclados en el sufrimiento. En él hallaremos la oportunidad para crecer y aprender a vivir en paz con nosotros mismos. Un sugerente viaje hacia nuestro interior que nos llevará a reflexionar sobre el verdadero sentido de la vida.

Joan Garriga, uno de los psicólogos más reconocidos e influyentes en España y América Latina, nos enseña, como si estuviésemos sentados en una sesión de terapia y mediante ejemplos reales, a acoger el sufrimiento y convertirlo en fortaleza.

Fecha de publicación:
22/09/2021

Sello Editorial:
Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN CASTELLANO: Alba Fité

Telefóno: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



Joan Garriga

Joan Garriga (Bellpuig, 1957) es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona. En 1986 cofundó el Institut Gestalt de Barcelona. Es terapeuta y formador en Constelaciones familiares, terapia Gestalt, Eneagrama, PNL y *coaching* sistémico. En 1999 introdujo en España a Bert Hellinger, creador de las constelaciones familiares, y él mismo se ha convertido en uno de los principales exponentes de esta terapia en España y el mundo hispanohablante. Ha publicado artículos sobre psicoterapia en revistas especializadas y es autor de *¿Dónde están las monedas?* (2006), *Vivir en el alma* (2008), *El buen amor en la pareja* (Destino, 2013), *La llave de la buena vida* (Destino, 2014), *Bailando juntos* (Destino, 2020), *Decir sí a la vida* (Destino, 2021) y *Constelar la vida* (Destino, 2024), con un gran éxito de crítica y más de 200.000 lectores.

Instagram: @joan.garriga.bacardi
Facebook: Joan Garriga
Youtube: Joan Garriga Bacardi www.joangarriga.com