

image not found or type unknown



Libérate

Pema Chödrön

Fecha de publicación:
10/11/2021

Nueva presentación de este clásico del bienestar que nos enseña a desprendernos de patrones de pensamiento destructivos para alcanzar la plenitud.

Sello Editorial:
Zenith

Pema Chödrön nos muestra cómo desprendernos de los patrones destructivos de nuestras vidas y experimentar una nueva sensación de libertad y felicidad.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Basándose en el concepto budista de *shenpa*, este libro nos ayuda a ver cómo ciertos hábitos mentales tienden a «engancharnos» y nos mantienen atrapados en estados de enfado, culpa, odio hacia nosotros mismos y adicción. La clave es aprender una nueva manera de afrontar los problemas y las dudas de nuestro día a día.

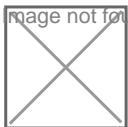
Teléfono: 93 492 86 33

Este método implica descubrir tres cualidades inherentes al hecho de ser humanos, tres cualidades básicas que siempre hemos tenido pero que tal vez se han quedado enterradas y hemos casi olvidado. Estas cualidades son: la inteligencia natural, la calidez natural y la apertura natural.

Email:
pcordon@planeta.es

La autora afirma que en todos los seres humanos hay un potencial de bondad, eso supone reconocer que todas las personas, en todas partes, en todo el planeta, tienen estas cualidades y pueden recurrir a ellas para ayudarse a sí mismas y a los demás.

image not found or type unknown



Pema Chödrön

Pema Chödrön es una monja budista estadounidense del linaje de Chögyam Trungpa, el célebre maestro de meditación tibetano. Es maestra residente en Gampo Abbey, Cape Breton, Nueva Escocia (Canadá), el primer monasterio tibetano creado en Norteamérica para occidentales. Es autora de varios libros, entre los que destacan los éxitos de ventas *Los lugares que te asustan* y *La sabiduría de la no-evasión*, ambos publicados por Oniro.