

CUANDO TODO CAMBIA. LA IMPORTANCIA DEL DUELO



AA.VV.

SINOPSIS

El duelo adopta muchas formas. Puedes estar afligido por el fallecimiento de un ser querido, por una relación sentimental que ha terminado, o incluso por un lugar al que solías ir y que ya no existe o ha cambiado. También puedes enfrentarte a otro tipo de pérdida: el sentido de quién eres y cómo puedes vivir tu vida en un mundo cada vez más incierto y cambiante. Esta reconfortante guía te ayudará a curar el dolor de la pérdida y a avanzar en la vida con un sentido y un propósito renovados. En este libro aprenderás a crear un santuario seguro para tu dolor, de modo que puedas honrar tus sentimientos y darles el espacio que merecen. También descubrirás formas de crear una red de apoyo, dar voz a tu herida y superarla ayudando a los demás. Esta reconfortante guía incluye herramientas sencillas que te ayudarán a:

- * Identificar las cosas que realmente importan.
- * Honrar tu dolor.
- * Dar prioridad a tu salud mental y a tu autocuidado.
- * Aprender y crecer a partir de tu pérdida. ...



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788410335806
Status	Disponible
Páginas	204
Tamaño	135x210x mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	02/10/2025

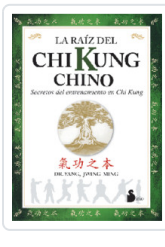
Títulos relacionados



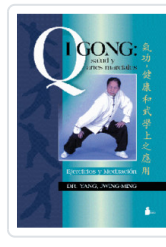
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING