

BURBUJA TERAPEUTICA, LA

DARNES, JOSEP



SINOPSIS

¿Puede uno volverse adicto al crecimiento personal? ¿Cuándo la terapia deja de ser la solución y se transforma en el problema? Nuestra sociedad se ha psicologizado de arriba abajo y el bienestar emocional se ha convertido en una obsesión generalizada. Cada vez son menos los que aún no han probado la meditación, el mindfulness, el coaching, los antidepresivos o el pensamiento positivo. Al mismo tiempo, también crece la incertidumbre alrededor de las garantías de todas estas herramientas. Este libro no lo escribe un terapeuta, un psicólogo, un médico o un gurú, sino, desde el otro lado del tablero, un cliente, paciente, alumno, discípulo y lector compulsivo de libros de autoayuda. Josep Darnés se inició en las terapias a raíz de una crisis de ansiedad y se enganchó. A lo largo de quince años probó todos los tratamientos de autoconocimiento y desarrollo personal que tuvo a su alcance: ¡más de cincuenta!, y a cada cual más sorprendente. Confundido por el resultado de tantos y tan variados esfuerzos, decidió volcarse en la narración de su extensa experiencia en este libro, con el que pretende conectar con otros adeptos de las terapias que hayan podido sentir la misma saturación. La burbuja terapéutica es un relato personal que aporta un contrapunto crítico y ameno en la vorágine de publicaciones en el campo del desarrollo personal, un sector que crece rápido y libremente y que tiene en sus manos algo tan importante como nuestra felicidad. ...



Editorial	ARPA
Materia	<Genérica>
Colección	ARPA
EAN	9788416601875
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	140x213x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Fecha de lanzamiento	24/09/2018

Títulos relacionados



DE COMO TRATAR CON PERSONAS
KNGGE, ADOLPH



MIL CARAS DE ANONYMOUS, LAS
COLEMAN, GABRIELLA



UN MAL POEMA ENSUCIA EL MUNDO
MARGARIT, JOAN



DE LA MANO DE FEDERICO
PASQUAL, LLUIS