

editorial **K**airós

Subirana Vilanova, Miriam

El placer de cuidarnos**Transforma las dificultades en posibilidades**

Cuidar es mucho más que atender en la enfermedad o el dolor. Cuidar es amar, aceptar, sentir, escuchar, estar presente, comprender, compartir, acompañar, sanar, co-crear... Cuidar es darse desde la alegría.

Este libro plantea cómo podemos lograr que nuestras relaciones sean un genuino fluir del yo al tú y al nosotros, despojándonos de máscaras, culpabilidades y actitudes defensivas que nos separan y nos agotan. Con su estilo conciso y ameno, Miriam Subirana hace un recorrido por la sabiduría del cuidado de sí desde los sabios de la antigüedad hasta nuestros tiempos. Salpicando el texto de ejemplos didácticos, El placer de cuidarnos nos acompaña en todas las variedades del cuidado: mente, cuerpo, corazón y espíritu; haciendo hincapié en la importancia de vivir la compasión y la actitud contemplativa, de modo que podamos gozar de todo el potencial que albergamos.

Miriam Subirana

**EL PLACER
DE CUIDARNOS**

Transforma las dificultades en posibilidades

Kairós

Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	248
Mida	200x130x mm.
Pes	280
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886220
PVP	15,00 €
PVP sense IVA	14,42 €

**9788499886220**