

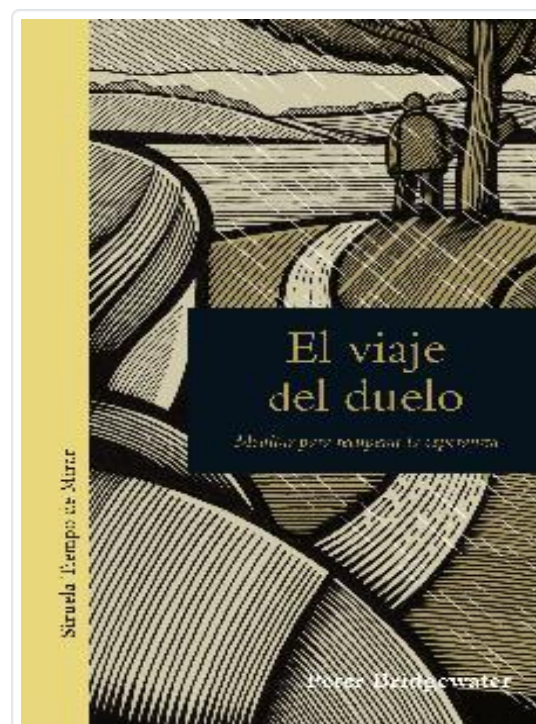


bridgewater, peter

El viaje del duelo

Meditar para recuperar la esperanza

Este libro explora esa experiencia universal que es el duelo con las etapas naturales e ineludibles de tan difícil proceso: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Bridgewater nos ofrece algunas ideas para comprender lo que sentimos, satisfacer nuestras necesidades y afrontar el futuro de forma positiva, mediante la conciencia plena.



Editorial	Siruela
Col·lecció	Tiempo de Mirar
Pàgines	172
Mida	200x130x mm.
Pes	276
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417151065
PVP	15,90 €
PVP sense IVA	15,29 €

