

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
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	248
Tamaño	200x130x mm.
Peso	280
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886220
PVP	15,00 €
PVP sin IVA	14,42 €



9788499886220