

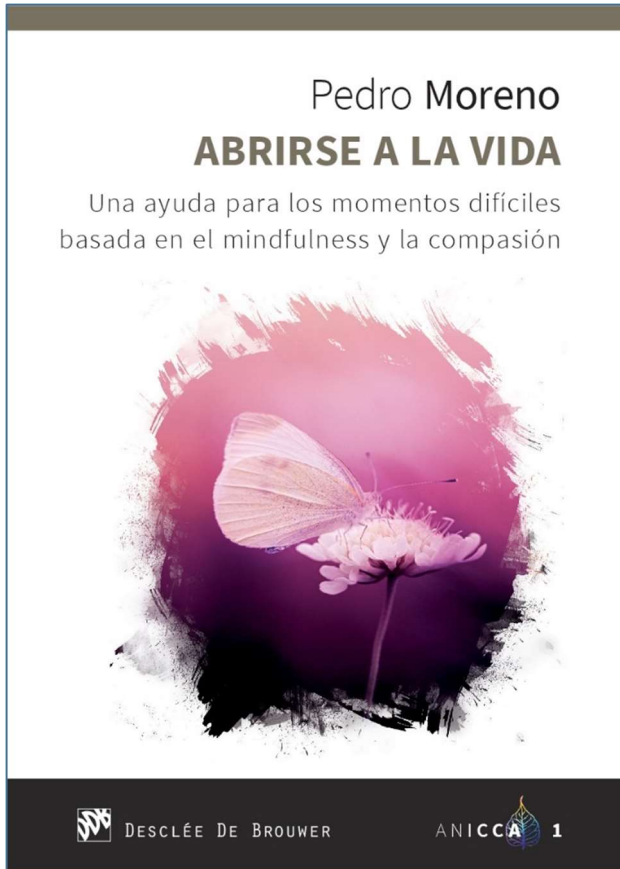


DESCLÉE DE BROUWER



DOSSIER DE PRENSA

Desclée De Brouwer editorial publica *Abrirse a la vida*



ISBN: 978-84-330-2893-8

ANICCA

320 pp. 16,35 - 17 €

Formato: 150 x 210

¿Te sientes mal desde hace un tiempo? ¿Sientes con frecuencia ansiedad, tristeza, culpa, rabia o miedo? ¿Estás así, sobre todo, a partir de sufrir cambios importantes en tu vida? ¿Te notas desbordado por todo y por nada al mismo tiempo?

Si te sientes así, este libro te puede ayudar. Su autor conoce bien lo que significa sentirse de ese modo, no tanto por su experiencia como psicólogo –que también– sino porque él mismo tuvo que enfrentarse, hace unos años, a uno de los momentos más difíciles de su vida, con toda la tristeza, la ansiedad y la rabia que eso le supuso, además del deseo insistente de olvidarse y desconectar de todos y de todo.

Afortunadamente, gracias al consejo de personas sabias, **Pedro Moreno encontró que la salida de su tormenta emocional no estaba en cerrarse a la vida sino –precisamente– en *abrirse a ella***, aprendiendo a cultivar una actitud amable y compasiva hacia el momento presente y las emociones que lo acompañan, por amenazantes que puedan parecer. Desde entonces, ayuda a muchos de sus pacientes siguiendo este enfoque, bien en la terapia individual o bien en los cursos que organiza periódicamente sobre cómo recuperar el equilibrio emocional.

Este libro presenta las principales ideas y ejercicios que emplea el autor, esperando que te ayuden tanto como a él y a sus pacientes.



DESCLÉE DE BROUWER



ANICCA

“Alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento, a menudo dos caras de una misma moneda: la dificultad para reconocer y aceptar que nada es permanente, ni el mundo que nos rodea ni nosotros mismos. Hace más de 2.500 años, esa realidad profunda de la transitoriedad se denominaba Anicca, que en Pali significa “ausencia de continuidad o permanencia” y que en la filosofía budista se considera una de las tres marcas de la existencia.”

Pedro Moreno

Pedro Moreno es doctor en Psicología y especialista en Psicología Clínica por oposición PIR. Se licenció en Psicología con premio extraordinario por la Universidad de Murcia. Ejerce como psicólogo clínico en el Servicio Murciano de Salud y en su consulta privada (www.clinicamoreno.com).

Es autor de seis libros de autoayuda, entre los que se incluyen *Aprender de la ansiedad*, *Dominar las crisis de ansiedad* y *Dominar las obsesiones*. También ha escrito un manual de tratamiento psicológico, en colaboración con otros colegas. Practica la meditación a diario desde 2010, convencido de que la felicidad auténtica solo es posible si conoces tu propia mente.



Para más información o una posible entrevista con el autor, no dudes en ponerte en contacto conmigo. Un abrazo,

Bibiana Ripol

607 71 24 08 bibiana@ripol.es