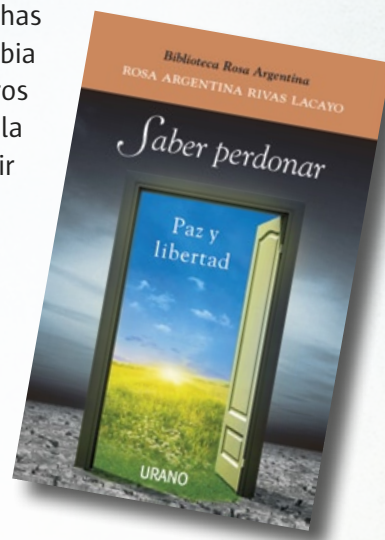


Todos tenemos a alguien a quien perdonar, pero no siempre resulta fácil. Muchas veces no somos capaces de cerrar las heridas y liberarnos de la culpabilidad, la rabia y el resentimiento. Sin embargo debemos ser capaces de perdonarnos a nosotros mismos. Lo que necesitamos es tener fortaleza para reconocer la verdad, asumir la responsabilidad, ser auténticamente humildes y trabajar por la libertad para seguir adelante.

Saber perdonar nos introduce de una manera completa en la experiencia del perdón. Perdonar es el proceso de reconstruir la paz en el silencio interior, así como de recuperar la capacidad de volver a confiar en la vida y en los demás, liberándonos de sentimientos negativos que nos atan y nos evitan crecer y desarrollarnos plenamente. Además, el perdón es un poderoso factor de armonía que alivia el estrés emocional y reconstruye nuestra paz interior.

Con el fin de ayudarnos a tomar las decisiones apropiadas para lograr el cambio de actitud necesario para poder perdonar, **Rosa Argentina Rivas Lacayo**, aclara lo que es el perdón y propone detenernos cuidadosamente en sus diversos aspectos: decisión, actitud, proceso y forma de vida. De esta manera, elabora un estudio profundo y completo del tema, escrito en un tono directo y didáctico, lo que hace del libro un verdadero manual práctico de liberación interior para alcanzar la paz y la tranquilidad.



«Para perdonar no necesitamos un cerebro brillante que todo lo entienda, sino un gran corazón que comprenda y un alma virtuosa que esté siempre orientada hacia el amor.»

Rosa Argentina Rivas Lacayo

Rosa Argentina Rivas Lacayo



Es psicoterapeuta clínica, especializada en terapia cognitiva conductual y manejo de las emociones.

Directora del «Método Silva» en México, Centroamérica y Panamá, es la fundadora y presidenta de la Asociación de Orientación Holística de la República Mexicana. También es fundadora y presidenta de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano en 7 países de América Latina. En 1988 fue nombrada Presidenta del Consejo Académico Mundial del Método Silva por José y Juan Silva.

Desde hace diecisiete años conduce diariamente dos programas de radio en la ciudad de México y es autora de los libros **Saber crecer: Resiliencia y espiritualidad** y **Saber pensar: Dinámica mental y calidad de vida**, ambos publicados por Urano.

SABER PERDONAR

Rosa Argentina Rivas Lacayo

Sello: Urano

Colección: **Crecimiento Personal**

P.V.P.: 16 € – 320 páginas

Lanzamiento: junio de 2012



www.rosaargentina.com



URANO



www.mundourano.com

y [facebook/mundourano](https://www.facebook.com/mundourano)