

«Escribí este libro para mostrarte cómo mantener el miedo en la palma de la mano sin ser consumido por sus llamas. Sé que puedes hacerlo. Pase lo que pase, recuerda... no es el fin del mundo.»

Joan Borysenko

La vida que un día conocimos se encuentra en pleno proceso de transformación. La aparición de un nuevo mundo que avanza a una velocidad vertiginosa, el aumento de la incertidumbre y de los cambios, provoca la aparición de dos tipos de personas: las que resisten al estrés y se convierten en el futuro y las que se vienen abajo y se aferran al pasado. Es el peligro de las épocas de cambio. La buena noticia es que la *resiliencia* –la capacidad de adaptarse y crecer en circunstancias adversas– no es una predisposición genética de unos pocos afortunados, sino una habilidad que cualquiera puede practicar y adquirir.

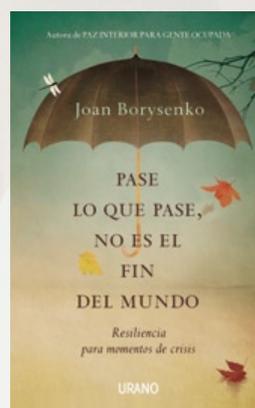
Para Joan Borysenko, pionera de la medicina integrativa y experta en el campo de la conexión cuerpo-mente, la clave para sobrevivir y progresar en épocas de cambio está en comprender que el futuro no es algo que simplemente nos ocurre, sino que somos nosotros mismos quienes lo creamos.

Las personas con fuerza interior encaran la realidad, actúan, le encuentran un sentido más profundo a la vida, se ríen a menudo y saben improvisar. Entre nosotros se está dando una nueva clase de selección natural: a medida que la incertidumbre aumenta, los individuos propensos a estresarse no resultan grandes competidores, pero los optimistas y resistentes al estrés serán quienes acaben gobernando el mundo.

El ideograma chino que simboliza «cambio» está formado por dos caracteres: el *peligro* y la *oportunidad*. El primero estriba en dejar-nos llevar por el miedo que produce la pérdida de lo conocido;

cuando nos sentimos amenazados, tendemos a experimentar una regresión y a escondernos en algún «refugio seguro». El segundo aparece cuando nos expulsan de nuestra zona de comodidad, ya que es entonces cuando se nos presenta la *oportunidad* de cambiar.

Pase lo que pase, no es el fin del mundo nos ofrece un método lúcido, práctico y brillante para convertir los momentos difíciles en oportunidades de desarrollo vital. Así, al adquirir suficiente visión para atisbar a través de la niebla, no sólo estaremos creando un nuevo futuro; estaremos, literalmente, creándonos a nosotros mismos.



«Joan Borysenko es la mujer más inteligente que he conocido jamás. Os animo encarecidamente a que bebáis de su sabiduría.»

Dr. Wayne W. Dyer



Joan Borysenko

Pionera de la medicina integrativa y experta de prestigio mundial en el campo de la conexión cuerpo-mente, su trabajo ha sentado las bases de una revolución médica internacional que reconoce la dimensión emocional y espiritual de la vida como parte integral de la salud y del proceso de curación. Doctora en ciencias médicas por la Harvard Medical School, realizó un postdoctorado en biología celular y es titulada también en psicología clínica. La doctora Borysenko ha publicado diversos títulos internacionalmente reconocidos, entre ellos, *Paz interior para gente ocupada* o *Tu mente puede curarte*. Imparte charlas y talleres, además de colaborar habitualmente con los medios de comunicación.

Más información en: www.joanborysenko.com


URANO
www.mundourano.com

Título: ***Pase lo que pase, no es el fin del mundo***

Autora: **Joan Borysenko**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **12 € – 160 páginas**

Para más información:

EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15