

# Descontrólate

*Reflexiones para los que controlan demasiado*

Xavier Guix

  
**URANO**  
www.mundourano.com

*«Un libro que contribuirá, sin duda,  
a que mejoremos nuestra calidad de vida.*

*Un espacio de reflexión  
que vale la pena ocupar, sin afanes  
ni obsesiones.»*

**Walter Riso, psicólogo clínico**



¿Qué haces para controlar tu vida? ¿Anticipas las cosas que te pueden suceder? ¿Le das vueltas y más vueltas a algo que te han dicho? ¿Te enfadas cuando los demás no se comportan como tú crees que se deberían comportar? ¿Acabas por hacerlo tú todo? ¿Criticas a los demás?

En la cultura occidental, donde la ilusión de control se impone en todas las facetas de la vida, es natural que acabemos estresados y frustrados, ya que la mayoría de las cosas no dependen de uno mismo. En estos tiempos de incertidumbre, nos apuntamos a cursos de yoga o de meditación, hacemos talleres de crecimiento personal y lo que convenga con tal de volver a sentirnos el centro del universo. Y lo único que logramos, afirma el autor, es sentir por un instante que aún nos queda algo de nosotros mismos.

Recurriendo a las reflexiones de pensadores de la talla de Erich Fromm, Alan Watts, Viktor Frankl o Luis Rojas Marcos, el psicólogo Xavier Guix nos propone quitarnos de encima aquellas creencias y esquemas disfuncionales que nos llevan a aferrarnos a los mecanismos de control con la esperanza de evitar el sufrimiento.

*Descontrólate* nos invita a transitar por la zona de los miedos, las ansiedades y las obsesiones que dominan nuestra vida. También nos enseña estrategias para vivir con el descontrol necesario para que nuestra vida fluya y centre nuestra energía en la consecución del amor y la felicidad. Al fin y al cabo, a todos nos pasan cosas. Pero casi nunca suceden como habíamos previsto. Si queremos descubrir la faceta más luminosa de la vida, tenemos que estar dispuestos a soltar amarras sin miedo a naufragar.

## Xavier Guix

---



Licenciado en psicología y especializado en comunicación y Programación Neurolingüística (PNL), Xavier Guix combina su labor de terapeuta con cursos de habilidades directivas, como profesor de EADA y de crecimiento personal.

Profundamente comprometido con la formación y el trabajo a través de la terapia, tanto individual como de grupo, sigue amando y experimentando la comunicación como proceso humano que nos vincula. Fruto de esta pasión, ha añadido a sus actividades la divulgación de temas de psicología, que ha materializado en forma de libros, conferencias por todo el país y colaboraciones regulares en periódicos, radio y televisión.

## Ficha técnica

---

<b>Título:</b>	<i>Descontrólate</i>
<b>Subtítulo:</b>	Reflexiones para los que controlan demasiado
<b>Autor:</b>	Xavier Guix
<b>Sello:</b>	Urano
<b>Páginas:</b>	224
<b>Precio:</b>	15€