

Técnicas de mindfulness para superar la tendencia a buscar la aprobación ajena

Cuidar de los demás y demostrarles nuestro cariño es fundamental para nuestro bienestar. Sin embargo, cuando el deseo de complacer viene motivado por el miedo a que el otro nos retire su amor o incluso a que nos abandone, se convierte en una dinámica destructiva, dolorosa y difícil de superar. Cuando tenemos la sensación de no estar a la altura, cuando nos esforzamos por hacer o decir lo que creemos que los demás esperan de nosotros, cuando nos cuesta decir “no” o sacrificamos nuestro propio bienestar por complacer a los demás o por encajar, ha llegado el momento de tomar medidas.

La necesidad de complacer es un libro muy práctico, sencillo y útil que tiene el objetivo de liberar al lector de la búsqueda crónica de la aprobación ajena para abrirse al amor incondicional. **Micki Fine**, nos brinda una poderosa herramienta para superar la tendencia a complacer y experimentar verdadero amor hacia uno mismo, mediante una de las herramientas más poderosas que existen, el *mindfulness*. Su práctica puede ayudar a despertar a la vida tal cual es, permitiendo reconocer los momentos en los que se renuncia a uno mismo para subordinarse al otro. De esta manera, se aprenderá a manejar este tipo de situaciones con la conciencia y la compasión que genera esta técnica.

A lo largo de sus páginas la autora explica los conceptos teóricos de manera muy clara y comprensible. Además, cada capítulo se completa con una serie de casos prácticos y propone muchos ejercicios y actividades para que los lectores con necesidad de complacer detecten su conducta, encuentren las causas de su comportamiento y acepten sus pensamientos y emociones, para finalmente encontrar su auténtico camino.

Un libro necesario para decir no a las exigencias ajenas y sí a nuestras propias necesidades.



Micki Fine

Es psicoterapeuta titulada y máster en psicología, además de profesora de mindfulness acreditada por el centro médico de Massachusetts, donde el renombrado Jon Kabat-Zin fundó el Center for Mindfulness. Especializada en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el dolor, Micki lleva ejerciendo como psicoterapeuta privada desde 1990. Es fundadora del centro *Mindful Living* de Boston y, desde 1994, imparte clases de *mindfulness* en su consulta privada así como en el Jung Center y en la Rice University.

LA NECESIDAD DE COMPLACER

Micki Fine

Sello: Urano

P.V.P.: 12,50€ • 224 páginas

Lanzamiento: marzo de 2015