

Un libro para recuperar la autoestima y aprender a querernos

Aprender a amarse a uno mismo constituye la tarea más importante, y en apariencia más difícil, que nos plantea la vida. Querernos tal como somos no solo nos garantiza una existencia más plena, saludable y feliz; también transforma nuestro entorno y nos convierte en un ejemplo sano para las siguientes generaciones. El amor a uno mismo no solo depende de cuestiones psicológicas, sino también biológicas. De hecho la capacidad de querernos está grabada en nuestros genes. Sin embargo, en algún momento de nuestra vida aprendemos a cuestionarnos, con el fin de conseguir la aprobación de los demás. Con el tiempo, esta actitud se programa en nuestras neuronas quedándose instalada con nosotros. Afortunadamente el cerebro se puede reprogramar.

En este libro, **David R. Hamilton** aporta un enfoque totalmente nuevo sobre la autoestima que los avances en neurociencia, química cerebral y psicología han hecho posible. A lo largo de sus páginas, el lector descubrirá las tres etapas del amarse a uno mismo, a través de las cuales aprenderá a utilizar el cuerpo para transformar las sensaciones y pensamientos, sentirse mejor con su imagen corporal y crear vínculos más auténticos con los demás.

Como la falta de amor por uno mismo se aprende, el autor explica una serie de técnicas para enseñarnos a programar creencias más positivas, volvernos resistentes a la vergüenza y mostrarnos compasivos con nosotros mismos, con el fin de aprender a perdonarnos todos los errores que cometemos. De esta manera, empezaremos a colocar nuestras necesidades y deseos en primer lugar, una condición indispensable para dar mayor sentido y propósito a la vida.

Por encima de todo, el libro está lleno de herramientas, consejos, ejercicios, ánimos, inspiración e historias. Una lectura práctica, sencilla y entretenida que nos aumentará la seguridad y el amor propio perdido y nos permitirá empezar a vivir la vida que siempre hemos querido.



©Stephen Mulhearn

David R. Hamilton

Es químico especializado en biología y química médica, y doctorado en química orgánica. Mientras trabajaba para una importante empresa farmacéutica, fascinado por el efecto placebo, empezó a estudiar la interacción de la mente y el cuerpo. Al cabo de cuatro años, decidió dejar la industria farmacéutica para empezar a escribir acerca de la mente y sus sorprendentes capacidades. Ha trabajado también como profesor de química y ecología en dos universidades inglesas y es autor de otros siete libros sobre el poder de la mente para transformar la materia. Sus charlas, libros y talleres inspiran a personas de todo el mundo.

LO QUE ME GUSTA DE MÍ David R. Hamilton

Sello: Urano
Colección: Crecimiento personal
P.V.P.: 14€ • 256 páginas
Lanzamiento: julio de 2015