

EL PODER POSITIVO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Tim Lomas

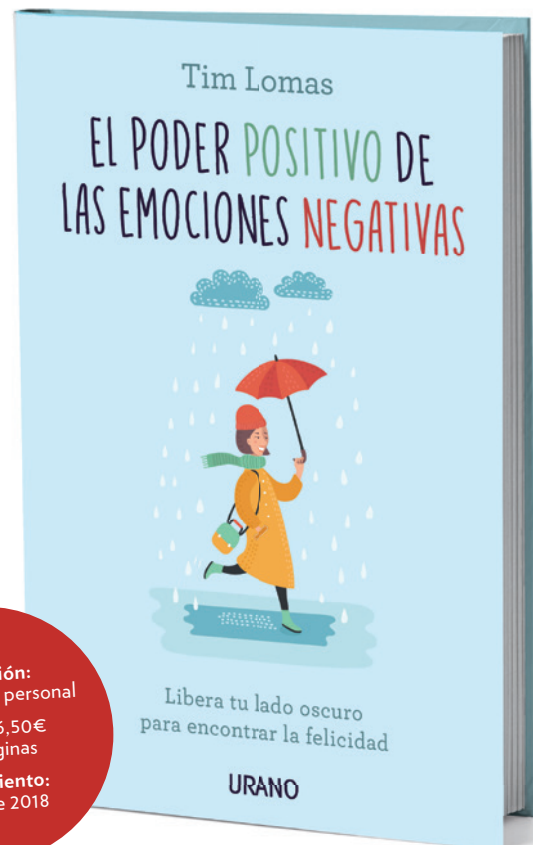
Un libro revelador, inteligente y certero, que transformará radicalmente nuestra vida emocional.

Su autor, Tim Lomas, es uno de los principales referentes en el campo de la psicología positiva.

Todos queremos ser felices. Nadie desea experimentar dolor y sufrimiento. A todos nos gustaría vivir en un estado perpetuo de felicidad. Sin embargo, la felicidad es un don esquivo y no siempre estamos en condiciones de cultivar las cualidades que requiere, como el optimismo y la pasión, ni de disfrutar de la red de relaciones profundas y satisfactorias que, según la psicología, es necesaria para vivir con satisfacción.

Partiendo de un enfoque tan realista como novedoso, el doctor en Psicología **Tim Lomas** propone un viaje revelador por las zonas más oscuras de la experiencia humana para mostrarnos cómo los sentimientos negativos, lejos de ser defectos de la personalidad, ofrecen vías privilegiadas para acceder a formas de bienestar más profundas y duraderas.

El poder de las emociones negativas se divide en ocho capítulos que exploran la esencia de un sentimiento sombrío, desde la ira, la tristeza o la envidia hasta el aburrimiento o la soledad, y contempla estos estados desde una perspectiva amplia y dinámica que nos ayudará a extraer información sobre nosotros mismos y el momento que estamos viviendo. De esta manera, aprenderemos que la ira, por ejemplo, puede indicar que estamos siendo víctima de una injusticia y, por tanto, inducirnos a realizar cambios en nuestra vida. O que la ansiedad se manifiesta cuando se



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 16,50€
264 páginas
Lanzamiento:
enero de 2018

abandona la zona de confort. Que la envidia puede actuar como fuerza motivadora o que la tristeza, en ocasiones, es necesaria para abrir los ojos a la realidad.

Un libro que bebe de las fuentes del budismo, la psicología, la filosofía y la experiencia personal del autor para mostrar el lado más luminoso de las sombras del corazón.

“ Este libro te conducirá a un revelador y, en última instancia, edificante viaje a través de algunos de los aspectos más oscuros en la experiencia humana. Aunque haya ocasiones en que el camino sea difícil, veremos que las sombras por las que tantas veces caminamos pueden encerrar sorprendentes recursos que nos aporten consuelo y luz. ”

Tim Lomas.



Tim Lomas

(Londres, 1979) Es doctor en Psicología, director del programa de psicología positiva de la Universidad de East London (uno de los postgrados más prestigiosos de Europa) y una eminencia en su campo. Antes de dar comienzo a sus estudios, pasó seis meses en China, donde se interesó por el budismo. En 2008, completados sus estudios, la Universidad de Westminster le concedió una beca para cursar un doctorado centrado en el impacto de la meditación en la salud mental, que más tarde sería publicado en forma de libro. Desde 2013 trabaja como profesor titular de psicología positiva en la Universidad de East London. Ha publicado numerosos artículos en revistas académicas, principalmente centrados en la meditación y el budismo.

URANO

www.edicionesurano.com