

PEQUEÑO CURSO DE FELICIDAD PARA ENFRENTARSE A UNA PÉRDIDA

Maria Sirois

Una obra inspiradora y profundamente conmovedora sobre cómo encontrar el coraje para superar una pérdida y recuperar la felicidad.

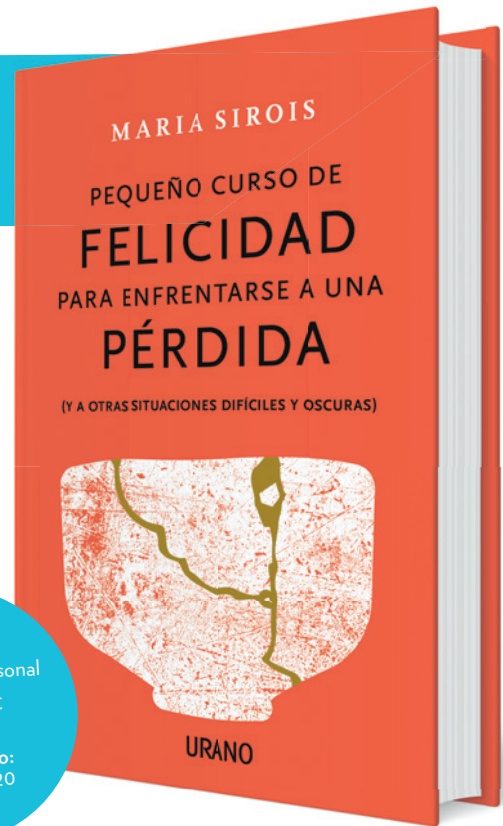
Ofrece consuelo a todas las personas que están pasando por un momento difícil y facilita una serie de pautas y estrategias para recuperar la esperanza y comenzar una nueva vida.

La enfermedad, la muerte, la traición y otras situaciones difíciles forman parte de la experiencia vital. Nadie vive al margen del dolor. No hay vida sin sufrimiento, como tampoco sin felicidad. ¿Cómo recuperar la esperanza en presencia de la adversidad? ¿Es posible construir desde el dolor una vida en la que resuenen el sentido y la alegría?

Este es un libro sobre el dolor y la pérdida, pero también, ante todo, sobre la capacidad que tenemos de volver a levantarnos para redescubrir todo aquello que hace de la vida una experiencia hermosa.

Maria Sirois tiende un puente entre estas dos realidades inseparables para mostrar a las personas en proceso de duelo que tienen elección. No es posible dar la espalda al dolor, pero sí conectar la mente y el corazón con la resiliencia activa, la esperanza y el optimismo. Siempre se puede apostar por la vida y acceder a la belleza y la gracia que aguardan, pacientes, a todo aquel que las busca.

En un relato que reúne la ciencia de la psicología positiva con una voz que destila sabiduría y sensibilidad, la autora recurre a sus propias experiencias –junto con los relatos de sus clientes, alumnos, maestros y autores que han escrito sobre la adversidad– para ofrecer a las personas en proceso de duelo meditaciones y herramientas con las que reencontrarse y crear algo nuevo. En la primera parte, ilustra los territorios más significativos de la pérdida, desde el caos del dolor del primer instante hasta el camino de vuelta. La segunda parte se centra en la reconquista de la felicidad: cómo



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 160€
312 páginas
Lanzamiento:
enero de 2020

desarrollar el amor a uno mismo y reunir motivos firmes en los que creer y por los que vivir. Cuando avanzamos hacia una vida que nos nutre, el mundo acude a nuestro encuentro con las manos llenas de consuelo, reparación y un profundo significado vital. Un libro bello, empático y positivo ideal para las personas que están transitando cualquier situación de duelo.

Maria Sirois



Es psicóloga clínica, escritora y consultora internacional que trabaja en la psicología del bienestar. Completó el doctorado en la Escuela de Psicología de Massachusetts y llevó a cabo la residencia en el Instituto del Cáncer Dana-Farber. Como especialista en psicología positiva, está centrada en la resiliencia del espíritu humano en situaciones de estrés, transiciones significativas y cambios repentinos. Conocida por su sabiduría, autenticidad y gran sentido del humor, imparte conferencias y talleres sobre felicidad, mindfulness y resiliencia a particulares, padres y profesionales que trabajan por la salud y el bienestar. *Pequeño curso de felicidad para enfrentarse a una pérdida* ha sido recibido con enorme atención e interés por parte de los lectores, la prensa y el ámbito profesional.