

Nunca es tarde

Cómo recalcular tu vida a cualquier edad

¿Qué hacer cuando sentimos que necesitamos cambiar el rumbo de nuestra vida? ¿Y si queremos elegir un nuevo estudio, trabajo o actividad? ¿Hacia dónde nos dirigimos cuando se presenta esa necesidad de cambiar de actitud hacia nuestros hijos o cuando deseamos modificar los hábitos con respecto a nuestro propio cuerpo y cómo nos relacionamos con él? La pregunta inevitable que surge aquí, una y otra vez, es: pero ¿es posible recalcular y realizar un giro a cualquier edad?

Sin percibirlo, vivimos inmersos en una serie de prejuicios: ¿cómo voy a hacer esto a la edad que tengo? Cuando en realidad deberíamos preguntarnos en forma permanente: ¿qué es lo que tengo ganas de hacer?, o ¿con qué recursos cuento para llevarlo a la práctica? En este libro, la autora nos asegura que, si encontramos dentro de nosotros mismos eso que nos hace únicos, singulares, diferentes al resto, esa pulsión creativa que todos tenemos y que nos lleva y ha llevado adelante siempre, incluso en tiempos de tempestades, nuestra vida podrá cambiar de rumbo significativamente. Pero con esto solo no es suficiente. A esa fuerza hay que sumarle la inteligencia emocional-espiritual, la capacidad de sentir empatía por el otro y la posesión de una serie de valores fundamentales para manejarse en la vida. Esto comprende también la posibilidad de que a través de lo espiritual las emociones se mitiguen, es decir, que puedan vivirse, experimentarse, pasar por ellas atenuando el daño que puedan causarnos y potenciando todo aquello que queramos ser y hacer.

Aquí encontraremos «tips», soluciones, reflexiones y pasos a seguir para empezar a recorrer el nuevo camino, para poder realizar ese giro que tanto deseamos en el rumbo de nuestra vida y seguir adelante de la mano de la mejor versión de nosotros mismos. ¡Adelante con el cambio!

Beatriz Goldberg
**NUNCA
ES TARDE**
Cómo recalcular tu
vida a cualquier edad

Lea

» Beatriz Goldberg

SOCIEDAD ACTUAL • Sociedad actual • LEA España

Beatriz Goldberg es licenciada en Psicología Clínica, especialista en crisis individuales, de pareja y familiares. Además de su tarea como docente, trabajó en el Hospital de Salud Mental Borda de la Ciudad de Buenos Aires. Colabora asiduamente como columnista e invitada en diversos medios de comunicación, nacionales e internacionales, sobre temas que impactan o conmueven a la opinión pública. Su tarea se extiende más allá de la terapia en consultorio: coordina talleres y brinda conferencias participativas tanto en Argentina como en el exterior. Ha publicado numerosos libros: «Parejas tóxicas», «Dime cómo te llevas con tu dinero y te diré quién eres», «Qué quiero ser», «Cómo superar los miedos y ser feliz», «Cómo lograr plenitud a través de la autoestima», «Cómo encontrar pareja y no morir en el intento», «No le tengo envidia a los hombres», «Dr. Freud» (guionado y representado en una obra de teatro) y «Tengo un adolescente en casa, ¿qué hago?», entre otros.



Thema: YPJ6
978-84-11319-35-5
160 páginas
Rústica con solapas
15 x 23 x 0.9 cm · 256 g
PVP: 17 €