

ESTHER VARAS

Cómo afrentar una pérdida



Una
ventana
para
superar
el dolor



Cómo afrontar una pérdida

Una ventana para superar el dolor

La vida y la muerte son dos extremos de una línea temporal llena de nacimientos y pérdidas. Las pérdidas dolorosas e injustas desatan la impotencia, la rabia o el dolor y nos dejan una sensación de miedo e inseguridad muy difíciles de reparar que acaban manifestándose en forma de dolencias físicas: migrañas, cefaleas, ansiedad...

Aceptándolas, aprenderemos a gestionar sufrimientos y convivir con ellas. Para hacer frente a la pérdida de nuestra posición socioeconómica, de la salud, de la libertad, de la juventud, del amor o incluso de la muerte a la que tenemos tanto miedo propongo que entrenes tus emociones y pensamientos utilizando la imaginación, la visualización y la reflexión para que modifiques tu comportamiento como fruto del proceso de duelo, aunque sientas impotencia, ganas de llorar o miedo de salir a la calle.

Sonreír o disfrutar pueden hacerte sentir culpable por seguir con vida, pero yo te acompañaré por todas las etapas ayudándote a identificar y aliviar momentos casi insostenibles en los que encontraremos sentido a la vida después de la pérdida, aprendiendo a vivir sin olvidar lo que perdimos y encontrando un lugar especial en nuestros corazones y en nuestras mentes para que podamos disfrutar sin preguntarnos ¿por qué a mí?

» María Esther Varas Doval

AUTOAYUDA • Desarrollo personal • Arcopress



De Madrid, experta en Duelo. Licenciada en Psicología (CEU y Universidad Complutense de Madrid), Máster en ADE en ICADE y Máster en Psicoterapia por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid. Terapeuta desde 2002, aplica técnicas de introspección y terapias alternativas en su consulta online y presencial. Formadora para terapeutas y profesionales en el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Colabora ocasionalmente en RNE con Pilar Tabares en «La noche en vela» y en el programa de Les Set Llunes «Respirar es vivir» de Radio Silenci. Escritora y divulgadora reconocida y prolífica cuenta entre otros títulos con: Otras terapias alternativas; ¡Caramba soy humano!, Una guía para aprender a sentir; ¡Cielos, me puedo relajar!, Ama, perdona y olvida, Cuéntame un cuento, y verás que contento, Sobrevive al duelo, Amar, perder, vivir, Cuaderno de Economía emocional: Método Maquebo; Cuentos, crisis y creatividad y El amor, el desamor y mil movidas más.

Redes sociales:

www.esthervaras.com

Arcopress www.arcopress.com • Prensa y comunicación: José María Arévalo 639 149 886 • 957 467 081 • arevalo@almuzaralibros.com

<https://www.linkedin.com/in/esther-varas-doval-51590915/>



9788418648083

Thema: VFJX

978-84-18648-08-3

144 páginas

Rústica con solapas

14.5 x 22 x 0.9 cm · 207 g

PVP: 17.95 €