

RECUPERANDO TU ESENCIA: Aprendiendo a soltar

RECUPERANDO TU ESENCIA

...aprendiendo a soltar



ARIANNA GARCIA TELLO

Fecha de publicación: 17 marzo, 2017

Autor: Arianna Ylem Garcia Tello

Idioma: Español

PDF

No es un libro solo de lectura, es un libro que nos ayuda a soltar, concluir y liberar. Usa este libro en un espacio propio, para así poder hacer las actividades, un sitio donde te sientas cómodo, protegido, donde puedas llorar, sin sentirte débil o enojarte sin lastimarte o lastimar a alguien. Un sitio donde no haya distracciones para que te enfoques en ti. Estos minutos son un regalo para ti.

Quiero explicarte que este libro no es una terapia, solo es una guía básica por lo que si necesitas más acompañamiento igual sería importante buscar un apoyo terapéutico.

La razón por la que decidí escribir este libro es debido a que en diferentes espacios he observado que tendemos a generar vínculos o apegos a cosas (celulares, computadoras, carro, casa, ropa) y a personas (pareja, hijos, padres o amigos), generando en nosotros la creencia de que somos importantes por lo que tenemos, las relaciones que tenemos, por lo que hacemos. Dejando así de vivir para nosotros y desviviéndonos por lo demás para tenerlo o para que se queden, generando en nosotros infelicidad, tristeza, llenándonos de rencor y enojo porque el otro no valora lo que hacemos.

Esta es la razón por lo que inicio este libro, ya que para llenarte de amor primero hay que soltar lo que no es amor.

Por lo que iniciemos, bienvenido al camino de tu vida.

<https://k2s.cc/file/bb2fabbf0defc/QQPXaCWaw.pdf.rar>