

Herramientas, técnicas y recursos *mindfulness* para gestionar el duelo.

FEBRERO 2024

«Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontas aquel sufrimiento.»

Vivir un duelo consciente parte de esta célebre frase del psiquiatra Viktor Frankl en la que intentaba explicar que, aunque en la vida hay situaciones inevitables que nos generan sufrimiento, el modo en que las afrontamos puede marcar una gran diferencia.

Para aprender a gestionar el dolor que genera una pérdida en nuestra vida, Marta Casarramona nos ofrece un recorrido cronológico por las diferentes fases del duelo y también los mejores recursos, herramientas y técnicas del *mindfulness*, la inteligencia emocional y la psicología positiva para transitar este duelo con plena conciencia, reducir nuestro sufrimiento y apoyarnos en nosotros mismos durante el proceso.

A partir de su experiencia personal y la de otras personas a las que ha acompañado durante sus procesos de duelo, *Vivir un duelo consciente* se erige en una guía muy práctica, con ejercicios y meditaciones para poder acoger las emociones difíciles y reencontrar el equilibrio, favorecer el sueño, identificar las pérdidas secundarias y establecer nuevas metas vitales que nos reconecten con la vida, entre otros. Estas prácticas también las podrás descargar en formato audio gracias al código QR que encontrarás en el libro.

«La gestión de las emociones que nos genera la pérdida es un largo camino que podemos vivir con mucho sufrimiento, y del cual podemos salir más apagados, mermados y cerrados a la vida. O bien podemos transitarlo de forma honesta y valiente, apoyándonos a nosotros mismos durante el proceso. Aprendiendo a acoger las emociones difíciles y a reequilibrarnos, una y otra vez. Reconociendo la pérdida, pero también el amor y el agradecimiento. Saliendo de él un poco más sabios, fuertes y conectados con la preciosa oportunidad de la vida. Y puesto que los duelos son una experiencia inevitable, haremos bien en tratar de vivirlos de la mejor forma posible.

Este libro pretende ayudarte a hacerlo, desde las herramientas probadas del *mindfulness*, la inteligencia emocional y la psicología positiva, y desde lo que me ha enseñado la experiencia directa de las pérdidas. Acompañándote en este proceso, dure lo que dure.»

NOVEDAD MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

ISBN: 9788419870223

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,3 x 23 cm

Págs: 216

Categoría: B

Derechos: M

PVP: 18,22 € | 18,95 €

IBIC: VFJX

Palabras clave: **Duelo consciente, pérdida, afrontar, proceso de duelo, aceptar, emociones, resiliencia, apoyo emocional, muerte, reflexión, sanación**



Autora



Marta Casarramona es licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración y máster en Políticas Públicas y Sociales en la Universidad Pompeu Fabra (UPF). En 2004 se inició en el yoga y la meditación, un camino de crecimiento personal que nunca ha dejado. Cuatro años más tarde, mientras vivía en la India, se formó como instructora de la meditación *heartfulness* y como profesora de yoga. En 2018 cursó el máster en *Mindfulness* del Instituto Gestalt de Barcelona y dio el salto profesional como instructora de esta disciplina para particulares y empresas. Es madre de dos niñas y vive en una masía catalana junto a otras familias.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Este libro te acompañará en tu proceso de duelo, sabiendo que es una de las experiencias más difíciles y que todos necesitamos herramientas y recursos para entender y ayudarnos a transitar el camino hacia la recuperación.
- El libro aporta herramientas prácticas y recursos, con referencias científicas actuales, para poder gestionar cada etapa y la dificultad del duelo, así como información sobre las diferentes fases, la duración o las complejidades del proceso para ayudar a entender, validar e integrar la propia experiencia.
- Contiene ejercicios para aprender a acoger las emociones difíciles, reencontrar el equilibrio y conectar con la vida. También incluye meditaciones descargables en audio.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

