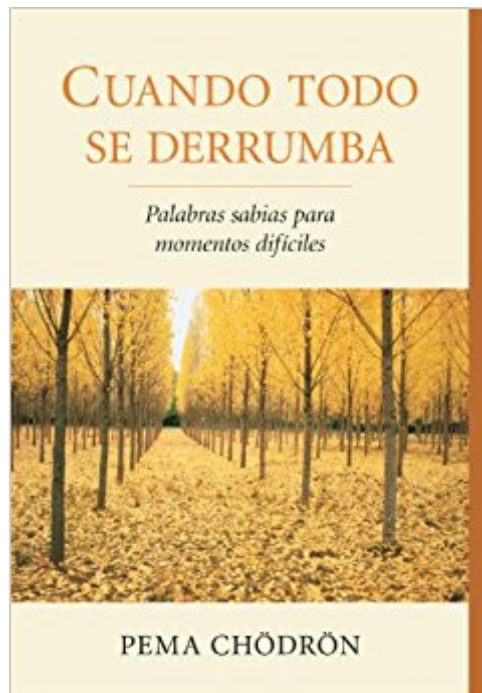


The book was found

Cuando Todo Se Derrumba (When Things Fall Apart): Palabras Sabias Para Momentos Dificiles (Spanish Edition)



Synopsis

Tenemos a nuestro alcance una oportunidad fundamental de felicidad que por lo general desperdiciamos, irónicamente, por estar atrapados en nuestros intentos por escapar del dolor y el sufrimiento. Pema Chödrön da un consejo compasivo y radical extraído de la sabiduría budista para cuando todo se derrumba en nuestras vidas, consejo que va a contrapelo de nuestras costumbres y expectativas habituales. Sólo hay una manera de encarar el sufrimiento que proporcione beneficio duradero, nos enseña Pema: ir hacia las situaciones dolorosas con cordialidad y curiosidad, relajándonos en la insubstancialidad fundamental de toda nuestra situación. Es ahí, en medio del caos, que podemos descubrir la verdad y el amor que son indestructibles. El libro incluye:

- Modos de usar las emociones dolorosas para cultivar la sabiduría, la compasión y la valentía
- Métodos de comunicación que llevan a una verdadera apertura hacia los demás y a una verdadera cercanía
- Prácticas para revertir patrones negativos habituales
- Técnicas para trabajar con situaciones caóticas
- Herramientas para cultivar una acción social energética y compasiva

There is a fundamental opportunity for happiness right within our reach, yet we usually miss it "ironically while we are caught up in attempts to escape pain and suffering. Drawn from traditional Buddhist wisdom, Pema Chödrön's radical and compassionate advice for what to do when things fall apart in our lives goes against the grain of our usual habits and expectations. There is only one approach to suffering that is of lasting benefit, Pema teaches, and that approach involves moving toward painful situations with friendliness and curiosity, relaxing into the essential groundlessness of our entire situation. It is there, in the midst of chaos, that we can discover the truth and love that are indestructible. Included in the book are:

- Ways to use painful emotions to cultivate wisdom, compassion, and courage
- Methods of communicating that lead to openness and true intimacy with others
- Practices for reversing negative habitual patterns
- Techniques for working with chaotic situations
- Tools for cultivating compassionate, energetic social action

Book Information

Paperback: 190 pages

Publisher: Shambhala Espanol (September 11, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 1611800242

ISBN-13: 978-1611800241

Product Dimensions: 5.8 x 0.5 x 8.2 inches

Shipping Weight: 2.7 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.6 out of 5 stars Â Â See all reviews Â (9 customer reviews)

Best Sellers Rank: #638,225 in Books (See Top 100 in Books) #36 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Religión y espiritualidad > Budismo #51 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > No-Ficción > Filosofía- a > Oriental #137 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa

Customer Reviews

Lo compré porque me fue recomendado libro de la monja. Es excelente te da guías para trabajar contigo misma, prácticas sencillas y que funcionan. Recomendando este libro, te ayuda realmente.

Libro sencillo, fácil de leer y con enseñanzas prácticas, con esa mentalidad del budismo tibetano de lo simple que puede hacer más fácil los momentos duros de la vida

I bought it for my mom. It is great to have Pema Chodron's books in other languages. Pema's words are perfect when you have problems and feel really down.

Wonderful book. Very helpful when you are in the blur. It help me and many other friends in difficult times.

I have given this book away so many times, now to a Spanish speaking friend. Really worth the read. Thanks!

[Download to continue reading...](#)

Cuando todo se derrumba (When Things Fall Apart): Palabras sabias para momentos difíciles (Spanish Edition) Cuando todo se derrumba: Palabras sabias para momentos difíciles (Spanish Edition) Things Fall Apart (Norton Critical Editions) The African Trilogy: Things Fall Apart, No Longer at Ease, and Arrow of God (Everyman's Library (Cloth)) CliffsNotes on Achebe's Things Fall Apart (Dummies Trade) Things Fall Apart (The African Trilogy) Things Fall Apart: CliffsNotes Que Pasa Por Alla Abajo?: Respuestas Fáciles a Preguntas Difíciles para un Adolescente Runas, el oráculo de las piedras sabias: Aprenda a tirar las runas fácilmente (Spanish Edition) Aprendiendo a amar.: Cuando tu cambias, todo cambia. (Spanish Edition) Mujeres difíciles, hombres complicados

(Conferencia grabada en vivo) (Spanish Edition) Witch Is When Things Fell Apart (A Witch P.I. Mystery Book 4) ESP8266: Programming NodeMCU Using Arduino IDE - Get Started With ESP8266: (Internet Of Things, IOT, Projects In Internet Of Things, Internet Of Things for Beginners, NodeMCU Programming, ESP8266) Momentos especiales / Digital Wedding Photography: FotografÃ­a de boda y reportaje social / Capturing Beautiful Memories (Spanish Edition) Romantica: Momentos De QuÃ©mica "Libro 1": Romantica Erotica en EspaÃ±ol (Spanish Edition) Ser papÃ¡: Saboreando esos momentos dados por Dios (Spanish Edition) Oraciones que las Mujeres Oran: Momentos Intimos con Dios (Spanish Edition) QUÃ© HACER en los MOMENTOS de SOLEDAD: CÃ“MO PERDER NUESTROS MIEDOS (BEST SELLERS CATOLICOS DE AUTO SUPERACIÃ“N) (Spanish Edition) MÃ©todo de CastaÃ±uelas (MÃ©todo de CastaÃ±uelas - Teresa Laiz -) (Volume 1) (Spanish Edition) Â¿Dios existe?: El libro que todo creyente deberÃ­a (y todo ateo temerÃ­a) leer (Spanish Edition)

[Dmca](#)