

Rafael Ayala

Sanando las heridas del alma...

Hace 16 años, se publicó por primera vez *Sanando las heridas del alma*. Fue el primer libro que escribí y, para mi sorpresa, sigue siendo el más popular entre mis lectores. Al final del año pasado, la editorial decidió volver a publicarlo y con gran alegría decidí que esa era una magnífica oportunidad para revisarlo, entre otras cosas, porque suele ocurrirme que, después de mis conferencias, algunos de los presentes se me acercan a agradecerme por los diversos beneficios que han recibido al leerlo: están mejorando su autoestima; su relación de pareja se fortaleció; ahora viven en armonía consigo mismos y con los demás; entienden la diferencia entre alma y espíritu y sobre esa base han fortalecido su relación con Dios, etc.

La versión original contenía seis capítulos y la actual ¡veintidós! Incluí temas como la depresión — este terrible mal que tanto ha crecido en nuestros tiempos—, el rechazo, el perdón, y cómo fortalecer la autoestima, pues estoy convencido de que hablar de estos temas es como hablar de respirar y comer.



Rafael Ayala es un Coach experto en Transformación Humana y Empresarial. Posee estudios en Comunicación y Alta Dirección. Participante invitado a charlas TEDx. Nominado al Emmy por sus cápsulas de televisión “Regalos de vida”. Ha escrito y producido varios libros y audiolibros de desarrollo personal. Actualmente vive junto con su esposa en Puebla, México.

Contenido:

Capítulo 1

Conociendo nuestra naturaleza

Capítulo 2

El cuerpo. La dimensión física

Capítulo 3

El alma. La dimensión racional-emocional

Capítulo 4

El espíritu. La dimensión trascendente

Capítulo 5

Necesidades básicas del espíritu

Capítulo 6

La importancia del alma

Capítulo 7

Necesidades básicas del alma

Capítulo 8

Necesidad de seguridad

Capítulo 9

Necesidad de aceptación

Capítulo 10

Necesidad de respeto

Capítulo 11

Necesidad de amor

Capítulo 12

Necesidad de identidad

Capítulo 13

El rechazo, asesino del alma

Capítulo 14

Fuentes sociales de rechazo

Capítulo 15

La familia como fuente de rechazo

Capítulo 16

Consecuencias del alma lastimada

Capítulo 17

Víctimas y victimarios

Capítulo 18

Depresión, enemigo silencioso

Capítulo 19

Entendiendo el perdón

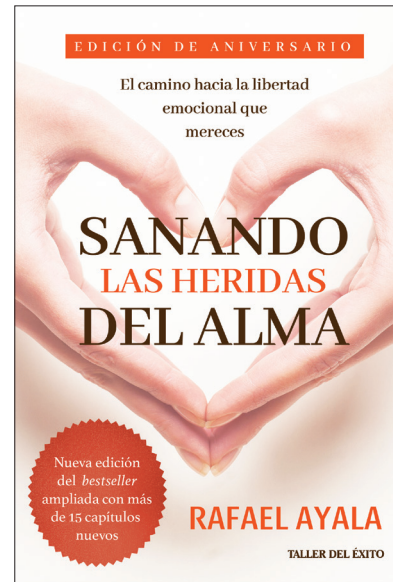
Capítulo 20

Tiempo de perdonar

Capítulo 21

Ejercicios para perdonar

El camino hacia la libertad emocional que mereces



En esta obra el lector aprenderá:

- Cómo fortalecer la autoestima
- Cómo vivir en armonía consigo mismo y con los demás
- Cómo desarrollar relaciones interpersonales
- Entender la diferencia entre alma y espíritu
- Fortalecer su relación con Dios

EAN: 9781607384960

Formato: Rústica

Tamaño: 15 cm x 22.5 cm

Páginas: 276 pp