



psicología

Vivir despiertos. Vivir felices. Vivir libres. Vivir con sentido... ¿No es esto a lo que todos estamos llamados? Dentro de nosotros existe una luz, un yo verdadero, que, sin embargo, a menudo no es capaz de salir. Nuestra luz se oscurece, el dolor nos atenaza, los miedos nos paralizan...

En este pequeño libro, Alfonso López-Fando nos invita a *despertar*, a mirar a nuestro interior, reconocer nuestros dones y responsabilizarnos de dejarlos crecer. Estos dones no son talentos o habilidades que varían según las personas: son cualidades de nuestra esencia, aquello que cuando estamos centrados reflejamos, y que desaparecen (se apagan, se duermen) cuando nuestra vida lleva un ritmo o una dirección que no es la del crecimiento personal. Si viviéramos centrados, esos dones se transmitirían por nuestros poros, los demás verían en nosotros algo que les ayudaría a conectar con su esencia y a despertar también en ellos esas cualidades que pueden tener dormidas. ¡Qué mejor regalo podemos ofrecer a nuestros hijos y nuestro entorno familiar y laboral!

El contenido de este libro ha sido ofrecido, bajo el nombre de «Días de Oración y Crecimiento Personal», como un retiro intensivo dirigido por el autor junto con Dolores Aleixandre, RCSJ.

ALFONSO LÓPEZ-FANDO, estudió filosofía y se licenció en psicología en la Universidad Comillas. Se dedica, como psicoterapeuta y gestalt coach, a acompañar a personas y a grupos en sus itinerarios de crecimiento. Integra, desde un enfoque holístico, la Psicología y la Espiritualidad como dimensiones que no se pueden separar. Es miembro didacta y supervisor de la Asociación Española de Terapia Gestalt, codirector de SOWOS – Psicoterapia, Coaching, Formación, Consultoría, y codirector de Gestalt Extremadura.

alfonso@sowos.es

Imagen de cubierta: Ian Chen

Mensajero

gcloyola.com

ISBN: 978-84-271-4464-4

