



¿Con qué ojos mirar y gestionar nuestras emociones a fin de que estas se conviertan en nuestros mejores maestros? Como si de una mansión de lujo con seis grandes estancias se tratara, *Las seis Grandes Emociones* brinda las llaves que abren cada uno de estos seis espacios ubicados en el corazón de nosotros mismos.

Sorpresa y miedo. Rabia y culpa. Alegría y tristeza. Organizadas en pares de opuestos conectados, pero también en su continuidad dentro de un ciclo que las asemeja y da sentido holístico, el autor nos desvela en esta obra un mapa hexagonal que permite comprender las emociones de una forma nueva.

Este libro es, además de un libro, una invitación a realizar un viaje al interior de ti mismo; un viaje a través de cada una de estas seis emociones fundamentales que, por medio de la lectura de estas páginas, estimulará tu propia reflexión y consciencia emocional. Encontrarás claves que te ayudarán a ser capaz de comprender cómo se configura tu personalidad y cómo orientar tu desarrollo personal. Descubrirás cuál es tu emoción predominante y cuáles son aquellas emociones rechazadas o mal gestionadas, aprendiendo así a detectar los obstáculos que impiden el desarrollo de tu total potencial.

Con un estilo sencillo pero perspicaz, en una escritura con vocación divulgativa en la que abundan ejemplos y metáforas esclarecedoras, *Las seis Grandes Emociones* presenta a terapeutas y buscadores las claves de este nuevo paradigma, al tiempo que se convierte en una obra accesible a cualquier lector comprometido con su propio autoconocimiento y crecimiento personal.

Joaquim Basart es terapeuta y escritor. Se formó en psicoterapia Gestalt y terapia de hipnosis Ericksoniana. Es especialista en distintas filosofías y prácticas meditativas que tienen por propósito el autoconocimiento y el cambio interior. Creador del proyecto *Habitar Tu Interior* (habitartuinterior.com), es miembro y ha escrito para la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt).

ISBN 9798582470991



9 798582 470991