

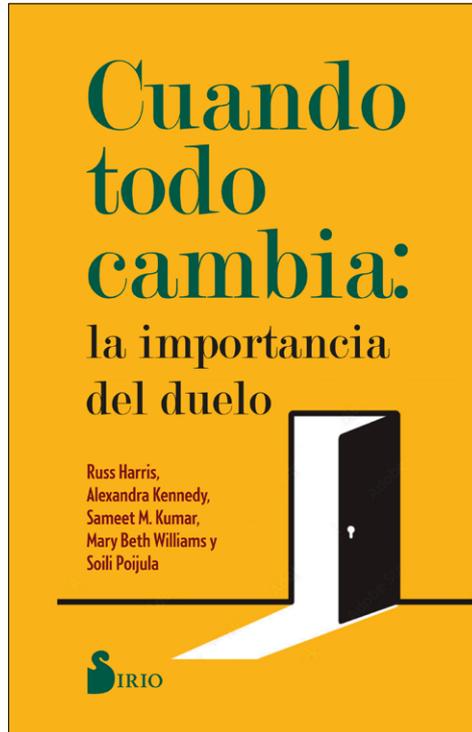


# NO TODAS LAS PÉRDIDAS SE VEN, PERO TODAS MERECEEN SER SANADAS



## El autor

**Russ Harris** es un formador en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) aclamado internacionalmente, y autor de *La trampa de la felicidad*, el libro de autoayuda basado en ACT del que se han vendido más de un millón de ejemplares y que se ha publicado en treinta idiomas. Es muy conocido por su capacidad para enseñar ACT de forma sencilla, clara y divertida, pero extremadamente práctica.



Título: *Cuando todo cambia: la importancia del duelo*  
Subtítulo: *Cómo sanar y crecer frente a las múltiples pérdidas que enfrentamos a lo largo de la vida*  
Autores: Russ Harris y otros  
P. sin IVA: 12,45 € PVP: 12,95 €  
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 204  
THEMA: VXFA BISAC: SEL035000  
Encuadernación: Rústica Categoría: B  
ISBN: 9788410335806

## CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Russ Harris, Elizabeth Kubler Ross, Kristin Neff o Tara Brach.
- ✓ Aborda un **tipo de duelo poco visibilizado:** las pérdidas de la vida cotidiana (rupturas, cambios de identidad, pérdida de salud, empleo o sueños).
- ✓ Ofrece **herramientas terapéuticas prácticas** como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), *mindfulness* y ejercicios prácticos.
- ✓ Este libro no patologiza el **duelo**, lo **normaliza** y lo **dignifica**, con especial énfasis en la autocompasión, el perdón y la validación del proceso emocional.
- ✓ Un libro para **quienes han perdido algo importante** y no saben cómo seguir.

## TAGS

DUELO EMOCIONAL // CÓMO SUPERAR UNA PÉRDIDA // DOLOR EMOCIONAL // PSICOTERAPIA TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL DUELO // TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO // MINDFULNESS  
CRECIMIENTO PERSONAL // AUTOAYUDA  
RUPTURAS Y CAMBIOS // RESILIENCIA  
COMPASIÓN // ACEPTACIÓN // PERDÓN



## Sinopsis

El duelo adopta muchas formas. Puedes estar afligido por el fallecimiento de un ser querido, por una relación sentimental que ha terminado, o incluso por un lugar al que solías ir y que ya no existe o ha cambiado. También puedes enfrentarte a otro tipo de pérdida: el sentido de quién eres y cómo puedes vivir tu vida en un mundo cada vez más incierto y cambiante. Esta reconfortante guía te ayudará a curar el dolor de la pérdida y a avanzar en la vida con un sentido y un propósito renovados. En este libro aprenderás a crear un santuario seguro para tu dolor, de modo que puedas honrar tus sentimientos y darles el espacio que merecen. También descubrirás formas de crear una red de apoyo, dar voz a tu herida y superarla ayudando a los demás. Esta reconfortante guía incluye herramientas sencillas que te ayudarán a:

- Identificar las cosas que realmente importan
- Honrar tu dolor
- Dar prioridad a tu salud mental y a tu autocuidado
- Aprender y crecer a partir de tu pérdida

## Libros relacionados:

