

I libri di BenEssere



a cura di Agnese Pellegrini

PSICOLOGIA

Imparare ad amare

► La riconciliazione ci aiuta a prenderci cura delle nostre relazioni, imparando a gestire il rimorso, la rabbia e la sofferenza, a condividere i nostri sentimenti, i nostri sogni e le aspirazioni, portando maggiore comprensione e armonia in ogni aspetto della nostra vita con gli altri.



*Ricominciare da capo -
La pratica della consapevolezza
per riconciliarsi con gli altri,*
di Sister Chan Khong, Edizioni
Lindau, 101 pagine, 13,50 euro.