*Librería*

# *Bonilla y Asociados*

*desde 1950*

**Título:**

**Autor:**

**Precio:** $130.00

**Editorial:**

**Año:** 2007

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9789688608203

Una mente que no sabe que la hermosura y el bienestar de un ser humano están en el reconocimiento y la aceptación de lo propio, se enfocará en los "errores": el vientre nunca está suficientemente plano, las caderas son demasiado grandes, las estrías y la celulitis son imperdonables. Y esa mente nos tortura constantemente, tengamos el peso adecuado o estemos por encima o por debajo de él. El cuerpo es un reflejo de nuestro yo más profundo; su imagen y su bienestar dependen de cómo nos sentimos y cuánto amor nos damos. Es posible controlar los desórdenes alimenticios y recuperar la felicidad, y este libro nos lleva de la mano para lograrlo. En el campo de las psicoterapias, el cuerpo suele ser el gran olvidado, a pesar de que reclama de manera permanente nuestra atención con síntomas y mensajes, esperando encontrar quien sepa decodificarlos. La aportación fundamental de María Cristina Recasens Mladineo consiste precisamente en proporcionarnos herramientas que nos ayudan a comprender esos mensajes, desde una perspectiva que toma en cuenta tanto al yo más profundo como a sus deseos.