

DOSIER DE PRENSA



Equilibrio Interior

Quince claves para vivir con serenidad

Feliciano Mayorga

Coral Revilla

Formato:	13 x 20 cm
Núm. de pág.:	128
PVP:	14 €
ISBN:	978-84-9988-907-8

SINOPSIS

Guía práctica para la serenidad y el sosiego.

¿Sientes con frecuencia temor ante la enfermedad y la muerte, ansiedad por el futuro, rabia e impotencia por las injusticias de que has sido objeto? ¿Te has sentido estresado en tu trabajo, deprimido por una separación, decepcionado por la marcha del mundo, enganchado a una relación tóxica? ¿Has pensado, en suma, que la vida es una cuerda floja y tú un funambulista acechado por el vértigo, temiendo caer?

Fortalecer tu santuario interior para que nada te robe la paz es el objeto de este libro. A través de 15 técnicas desvela las claves de una vida serena; una vida en la que hayamos logrado equilibrar nuestra relación con el mundo y arrojado por la borda la enorme carga de sufrimiento inútil.

Desde la filosofía estoica, pasando por tradiciones como el budismo, el taoísmo o el chamanismo, hasta los descubrimientos más recientes de la psicología y las neurociencias han servido de base a esta guía que contribuirá a hacer tu vida más serena.



LOS AUTORES



Feliciano Mayorga es filósofo y escritor. Ha escrito *La fórmula del bien*, *El mito de la colmena*, *Repensar la democracia* y *El ateísmo sagrado*, publicado en Kairós. En la actualidad dirige una escuela de filosofía dedicada al cultivo del arte de vivir.

Coral Revilla es psicóloga, formada en terapia sistémica y Gestalt, hipnoterapeuta e instructora de mindfulness. Actualmente, fundadora del Programa Adelgaza a Cons-Ciencia.

Los autores imparten cursos y talleres.

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «En los momentos de serenidad caminamos sin titubeos por la cuerda floja del tiempo, venciendo el vértigo de los precipicios que se abren ante nosotros: el reino de lo irrevocable y el reino de lo imprevisible, el pasado y el futuro».
- «Solo el presente proporciona un suelo firme a la quietud».
- «La persona serena se abre con mansedumbre al pasado, aprendiendo de los errores sin atormentarse; y al futuro, embarcándose en proyectos sin avidez ni preocupación».
- «La serenidad, lejos de una orgullosa protección ante los acontecimientos adversos, es un acto de amor incondicional a la vida, más allá del placer y el dolor que pueda proporcionarnos».
- «Nada ni nadie puede alterarnos si no se lo permitimos».
- «No es la carencia la causa de la queja, sino la queja la causa de la carencia. No es la abundancia la causa de la gratitud, sino la gratitud la que causa la abundancia».
- «Quien desea lo que no tiene, nunca tiene lo que desea».



- «No desees sino lo que tienes».
- «Cualquier apego, por su naturaleza, ha de aflorar tarde o temprano en forma de sufrimiento, con la consiguiente perturbación de ánimo».
- «Siempre que hay sufrimiento, hay apego y dependencia».
- «Es más fácil cambiarte a ti mismo que cambiar el mundo».
- «Lo que llamamos humor redentor nace de una mirada lúcida a nuestras propias motivaciones egocéntricas, capta la incongruencia entre la absoluta importancia que nos concedemos a nosotros mismos y nuestra insignificancia cósmica, un pequeño punto perdido en el espacio y en el tiempo».
- «La risa es la rebelión gozosa del cuerpo frente a la desmesurada importancia del yo».
- «Nada hay más corporal y terreno que la risa. Es liberadora porque nos arranca de golpe de nuestro sufrimiento, de las cavilaciones y rumiaciones que nos fijan en nuestro interior -como si el universo girara alrededor de nosotros mismos-, y nos devuelve a la vida, a su relatividad, a su imperfección, a su contingencia».
- «Si la asertividad hace posible dar una respuesta ajustada a los conflictos en el momento en que suceden, el perdón sana las secuelas que dejan en nosotros cuando no se han resuelto de la forma adecuada».
- «Donde crece la compasión no pueden germinar las semillas del odio y el resentimiento que aniquilan la paz interior».
- «Encuentra el punto de equilibrio entre el exceso y el defecto, entre pasarse y no llegar, en cada situación de tu vida».
- «Todo lo que entra por nuestros sentidos, tiene efecto en nosotros».
- «El que los sucesos nos turben o produzcan serenidad solo depende del juicio de valor que nos formulamos sobre ellos».



- «La persona serena vive enamorada de la vida, no la juzga ni condena, sino que mantiene una actitud de amorosa aceptación de todo lo que ocurre».
- «Nada de lo que ocurre puede por sí mismo franquear el límite inviolable de nuestra libertad».
- «Normalmente las creencias que nos producen sufrimiento las tenemos tan interiorizadas que es difícil darse cuenta de hasta qué punto son una construcción arbitraria de la mente».
- «La persona agradecida tiene focalizada su atención en el valor positivo de lo que es, de lo que tiene y de lo que ocurre».
- «En la sociedad actual, aunque pueda resultar asombroso, no genera pudor decir lo negativo, manifestar las quejas y reproches, pero sí lo positivo».
- «De pronto comprendemos lo absurdo de querer llevar siempre razón, de querer ser el mejor, de ser queridos a toda costa. Y en general, del carácter vano de la mayor parte de nuestros deseos y lo irrisorio de la mayor parte de nuestros temores».
- «Una de las causas más profundas del sufrimiento humano es el odio hacia sí mismo, la aversión por ser quien somos, el deseo de ser otro».
- «El enemigo que vemos fuera suele encontrarse originariamente en nuestro interior».
- «Podría decirse que la autoestima, el sentimiento del propio valor, es destruido por la distancia inalcanzable entre nuestro yo real y nuestro yo ideal, entre lo que deberíamos ser y el relato que nos hacemos de lo que realmente somos».
- «La ternura hacia uno mismo y hacia los otros es una de las técnicas más eficaces para desactivar el conflicto interior, aligerando los altos niveles de exigencia que perturban nuestra serenidad».
- «Dentro de la ternura hacia uno mismo incluimos la ternura por el propio cuerpo, que nos acompaña a lo largo de la vida y que es habitualmente maltratado».



- «Tratarse con ternura no quiere decir ser indolente o abúlico, consentírsele todo».
- «Pensar que detrás de todo acto de maldad no hay, por regla general, otra cosa que sufrimiento e ignorancia, facilita la compasión».
- «Si algo caracteriza a nuestra época es la obsesión por la velocidad, la obsesión por hacer más cosas en menos tiempo».
- «Un solo bombón, degustado de forma consciente puede darte más satisfacción que devorar toda una caja sin consciencia».
- «Los espacios serenos y equilibrados -como un bosque o el mar- afinan rápidamente nuestra mente y nuestro cuerpo como el músico hace con su instrumento».
- «El paraíso solo lo conocemos cuando lo hemos perdido».
- «El rencor nos sume en un estado de permanente irritación, torturándonos con rumiaciones dolorosas, hostiles y depresivas. Como decía el Buddha, "agarrarse a la ira es como agarrarse a una brasa para arrojársela a alguien: el que se quema eres tú».
- «El perdón es la decisión de negarse a alimentar la ofensa, de cerrar el ciclo del dolor que se perpetúa a través de la acción y la reacción, de cortar la cadena que nos ata al pasado».
- «Decido perdonarte tan solo porque está en mi poder hacerlo, y quiero hacerlo, no permitiré que a través del odio me sigas haciendo daño».

Para concertar una entrevista con Feliciano Mayorga y Coral Revilla, no dudes en contactar. ¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

María Martín-Maestro - 93 368 84 66 - comunicacion@ripol.es

