

**Sam, Parker**

Sam Parker ha sido periodista y editor durante más de quince años, y ha escrito para medios como The Guardian, The Telegraph, The Observer y la revista GQ.

riverside
agency

La buena ira

Autor: Sam, Parker

RBA

ISBN: 978-84-11-32584-4 / Rústica / 392pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 50.000,00

Cómo una emoción incomprendida puede darte claridad, propósito y fortaleza. Estamos acostumbrados a quejarnos de que hay demasiada ira en el mundo. Pero ¿qué pasa con el precio de tener muy poca? ¿Y si, en lugar de temerla, aprendiéramos a usar la ira con sabiduría? En *La buena ira*, el periodista Sam Parker investiga cómo una de nuestras emociones más complejas se ha convertido en un tabú, y el coste que su represión tiene sobre nuestra salud mental y física, nuestras relaciones y la sociedad en general. Parker sostiene que, lejos de sabotearnos o llenarnos de vergüenza, la ira puede transformarse en una fuente vital de valentía, propósito y autoestima. Basándose en conocimientos de la psicología, la filosofía antigua y la ciencia emocional, Parker analiza las expectativas de género en torno a la ira, cómo la rabia reprimida se manifiesta en el cuerpo, y el papel crucial que desempeña su procesamiento en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Descubrimos cómo comprender la ira puede mejorar todos los aspectos de nuestra vida: desde el amor y la creatividad hasta el éxito profesional. Este libro provocador y aparentemente contraintuitivo está dirigido a quienes complacen a los demás, evitan el conflicto o buscan crecer personalmente. Un recordatorio poderoso de que abrazar nuestras emociones ?incluso las que nos asustan o confunden? puede ayudarnos a ser personas más fuertes y felices. Transforma tu ira en una fuente de fuerza, claridad y valentía para tomar el control de tu vida.

En *La buena ira*, el periodista Sam Parker investiga cómo una de nuestras emociones más complejas se ha convertido en un tabú, y el coste que su represión tiene sobre nuestra salud mental y física, nuestras relaciones y la sociedad en general. Parker sostiene que, lejos de sabotearnos o llenarnos de vergüenza, la ira puede transformarse en una fuente vital de valentía, propósito y autoestima.