



Elma, Roura

Elma Roura es la creadora de un proceso pionero en España basado en aprender a elevar la energía sexual. Circunstancias personales la llevaron a vivir experiencias extáticas espontáneas con las que su conciencia despertó. Esto motivó su deseo de profundizar en el concepto de éxtasis y su compromiso con la libertad personal y la conexión con la realidad. Inició esta búsqueda siendo muy joven, asistiendo a encuentros, retiros, conferencias y seminarios, que nutrieron y formaron su espiritualidad. Es facilitadora certificada de The Work of Byron Katie®. Desde la creación del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo® del Borja Vilaseca Institute, que anteriormente se dictó en la Universidad de Barcelona, imparte los seminarios «El fin del sufrimiento a través de The Work» y «Sexualidad consciente a través del Tantra». Colabora también con la Akademia, un proyecto educativo gratuito que promueve la educación emocional entre los jóvenes. Actualmente tiene su propio centro, el Espacio Desarr

riverside
agency

Relaciones

Autor: Elma, Roura

Koan

ISBN: 978-84-18223-59-4 / Rústica / 256pp | 210 x 140 cm

Precio: \$ 32.900,00

Por diversos motivos el tema de las relaciones nos moviliza a todos. En este libro, Elma Roura nos proporciona herramientas prácticas para observar nuestros vínculos con mayor claridad y recordarnos que tener una relación sana es posible. ¿Por qué experimentamos tantas dificultades en nuestras relaciones de pareja? El amor es maravilloso, sí, pero la mayoría de las personas tienen relaciones disfuncionales que perpetúan patrones vinculares que arrastran desde la infancia y que generan mucho sufrimiento. No nos han enseñado a generar vínculos sanos. Para tener relaciones que funcionen, el primer paso es indagar nuestros patrones relacionales y reconocer nuestras heridas emocionales. Es necesario desmontar el mito del amor romántico («el amor todo lo soporta» o «el amor es para toda la vida»), que no significa renunciar a la idea de pareja, sino saber ubicarla en una perspectiva más amplia y equilibrada. Y este libro, precisamente, nos ayuda a cuestionarnos y redefinir nuestra propia noción de pareja. Elma Roura nos propone un detallado viaje por cada una de las etapas de las relaciones de pareja. Aborda temas centrales como la dependencia emocional, las relaciones tóxicas, los pilares de las relaciones sanas, la sexualidad en la pareja y la responsabilidad afectiva, entre otros. Nos proporciona una herramienta práctica para romper nuestros patrones. Y nos invita, a lo largo de todo el libro, a identificar que es un «no», para poder encontrar nuestro «sí». Estamos tan acostumbrados a tener relaciones que no funcionan que olvidamos que tener una relación sana es posible.

Por diversos motivos el tema de las relaciones nos moviliza a todos. En este libro, Elma Roura nos proporciona herramientas prácticas para observar nuestros vínculos con mayor claridad y recordarnos que tener una relación sana es posible.