

Guillermo Ballenato. Profesor de la Universidad Carlos III de Madrid y psicólogo clínico, nos descubre el libro "Inspiración", de Wayne Dyer, un mensaje positivo que anima a liberarse. P. 165

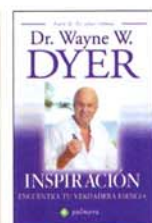


El psicólogo encuentra en "Inspiración", del norteamericano Wayne Dyer, un mensaje positivo que anima a librarse de lo innecesario, liberar tiempo y disfrutarlo.

Encontrar la esencia

Desde su experiencia personal y sin academicismos, Dyer propone vivir unidos al espíritu, conectar con la energía creadora del universo y descubrir el sentido de la vida. En *Inspiración*, hace balance de su propia historia vital. Abandonado en su infancia en un hogar de acogida, con un padre alcohólico que se marcha del hogar, una madre sin recursos... Siguió su vocación de entrega a los demás. Ahora, desde el éxito y la madurez, valora esa circunstancia como inspiración. ¿Es su felicidad el fruto de su disposición a seguir esa llamada? ¿Surge tal vez de la propia acción de ayudar?

Este terapeuta, de estilo claro y directo, muestra su particular visión de la vida. Y propone recetas tales como aprovechar el silencio de la meditación, vivir a expensas de la aprobación y de los resultados, disfrutar del presente sin apego a lo material. Navega a orillas de lo místico y escribe desde la espiritualidad, a partir de sus creencias. Habla de perdón, bondad o generosidad. De librarse de la influencia de los medios, de la violencia, el odio y el miedo. Recuerda que es posible la paz interior y con



Inspiración,
de Wayne
Dyer.
Palmyra.
340 págs.
22 €

el mundo desde la sencillez y la honestidad. Su mensaje positivo anima a perseguir el ideal personal, a librarse de lo innecesario, a liberar tiempo y disfrutarlo, a conectar con la naturaleza, cuidar la salud y relajarse. Los seres humanos también podemos ser fuente de inspiración para los demás. ¿Cómo? Viviendo la vida con entusiasmo, desde la gratitud, la sinceridad, la escucha. ¿Consejos sencillos? Pero eficaces. La inspiración nos lleva a sintonizar con el todo del que formamos parte. A ser mejores y a elevar nuestro índice de felicidad. A encontrar armonía en los sentimientos, la naturaleza, los acontecimientos, las relaciones. Según Dyer, la casualidad también nos habla cada día. Podemos escucharla o desconectar. Y cada cosa tiene su momento. El azar puso en mis manos este libro. ¿Coincidencia o inspiración?

GUILLERMO BALLENATO

DANIEL SÁNCHEZ

"LA INSPIRACIÓN NOS LLEVA A SINTONIZAR CON EL TODO DEL QUE FORMAMOS PARTE. A SER MEJORES Y A ELEVAR LA FELICIDAD"