



« ¡Me siento **mejor escribiéndolo!** »

*¿Quien de entre nosotros no ha tenido alguna vez la experiencia de que escribir aquello que guarda en su corazón o lo que le apesadumbra, libera, alivia, sana, aclara, dinamiza, densifica su existencia... ?*

*En efecto: «**i Me siento mejor escribiéndolo !** ».*

*Este libro inicia en la práctica del análisis de las vivencias psicológicas. Permite descubrir el método al empezar a experimentarlo uno mismo... Distintos ejercicios sencillos balizan el recorrido a fin de poner palabras a lo que se vive y así poder avanzar.*

*Aprender a poner palabras a lo que sentimos, ponerlas por escrito, ajustarlas, precisarlas, dejar que nos den todo su contenido, extraer lo nuevo que nos revelan e integrarlo para crecer, este es el objetivo del libro : « **iMe siento mejor escribiéndolo!** ».*

La obra responde a muchas de la preguntas que todo buscador de verdad se plantea sobre sí mismo: ¿cómo hago para no obviar algo que presiento es importante para mi : una intuición, una aspiración, una sensación...? ¿cómo me las arreglo, en concreto, para describir bien lo que estoy viviendo interiormente? ¿por donde empiezo? ¿cómo hago para ir más lejos después de haber formulado las primeras palabras que expresan mi vivencia? ¿a qué tengo que estar atento para que mi análisis sea exacto, eficaz, y me ayude a ver más claro? ¿cómo termino? ¿qué hago de mi análisis una vez escrito? etc.

Es una obra fácilmente accesible, con un estilo descriptivo lleno de frescura y

de complicidad con el lector. Está salpicado de numerosos ejemplos sacados de análisis auténticos. Despierta al lector el deseo de querer conocer toda la riqueza de su vida interior y éste recibe los medios para empezar - o seguir - eficazmente esta exploración íntima. Al terminar la lectura no será el mismo que la empezó...