



« **Un camino de acceso a la vida en profundidad** »
Clarificarse a sí mismo por el análisis

La obra primero plantea **la pertinencia de un conocimiento de sí mismo a partir del análisis de sensaciones**, algo específico de la psicopedagogía PRH. ¿Podemos confiar en nuestra subjetividad? ¿No nos contamos historias cuando pretendemos analizar nuestras sensaciones? ¿Cómo acceder de manera fiable a nuestra vida en profundidad sin desdeñar nuestra complejidad como seres humanos? ¿Cómo evitar algunas trampas inherentes al trabajo sobre sí mismo?

Esta obra está particularmente aconsejada a los usuarios de la formación PRH. Podrán mejorar su práctica, comprender mejor su propio proceso de análisis, condición importante para apropiarse del método y progresar en su utilización.

Más ampliamente, este libro puede concernir a todos los actores y pensadores implicados en el crecimiento de las personas al ofrecerles el descubrimiento de un método original y de probada eficacia que puede enriquecer su propio trabajo.

Se expone el **proceso de análisis PRH**, mostrando el **cuadro metodológico** sencillo, estructurado y fácilmente asimilable de este trabajo de la inteligencia en relación con las sensaciones de tipo psicológico experimentadas en el cuerpo. Se describe cada etapa del análisis y los ejemplos facilitan la comprensión.

Los conceptos empleados se definen para aclarar posibles confusiones: la realidad interior, ¿de qué se trata? una sensación, una impresión, una emoción, un sentimiento, una intuición... ¿qué matices distinguen estos

fenómenos? etc.

Una vez adquirido el método, se aborda igualmente su **utilización** concreta bajo la perspectiva de un crecimiento personal optimizado.

La obra ofrece así al lector unas **bases esenciales** y unos **puntos de referencia** importantes para poder aventurarse con lucidez y provecho en el camino de acceso a su interioridad.