

## DOSSIER DE PRENSA



"Recomiendo este libro porque cada cual reflexione sobre su propia existencia, sobre el mundo, las personas y el futuro".

**Walter Riso**

Es fácil detectar entre nuestros conocidos y en nuestra sociedad una sensación de cansancio psicológico y emocional que parece extenderse y hacerse profunda cada día. A pesar de que en el mundo suceden hechos extraordinarios y positivos, lo cierto es que los acontecimientos negativos nos abruman y saturan, porque se añaden a las



exigencias terribles del ritmo de vida actual, dominada por la tecnología, las urgencias, las frustraciones y la ausencia de un sentido vital.

El resultado es un enorme desgaste emocional: lo que los autores llaman el Cansancio Moral, la gran epidemia del siglo XXI.

Para enfrentarse a él **Soler y Conangla** han escogido algunas personas (Montessori, Krishnamurti, Mandela...) cuya actitud vital son auténticos modelos a seguir, y nos proponen diez antídotos para protegernos de esta terrible enfermedad moderna. Siguiendo estas pautas reconectaremos con nuestro interior y alcanzaremos un control pleno sobre nuestra vida emocional.

"La verdad es que en el mundo pasan muchas cosas, hechos terribles que se simultanean con hechos maravillosos que podemos dejar de ver [...] Como resultado se produce un enorme desgaste emocional, porque nuestra energía emocional escapa por agujeros negros que devoran nuestra ilusión, esperanza, alegría, valentía y voluntad de sentido".

### De la introducción



**Jaume Soler y M. Mercè Conangla**, reconocidos profesionales en el área de la psicología, el crecimiento personal y la gestión emocional, son los creadores del modelo «Ecología Emocional». Jaume Soler es fundador y presidente de Fundació Àmbit Ecologia Emocional y Maria Mercè Conangla es directora del Instituto de Ecología Emocional (con sedes en México, Madrid, Zaragoza y Barcelona) y de la Universitat del Viure. Entre otros títulos han escrito:

*Ecología Emocional para el nuevo milenio; Aplícate el cuento; Corazón que siente, ojos que ven; Sin ánimo de ofender; Emociones: las razones que la razón ignora* (con coautoría de su hija Laia Soler) y, en esta misma colección, *Las veinte perlas de la sabiduría. Hacernos sabios antes de envejecer* (2014) y *La vida viene a cuento. Relatos de ecología emocional* (2015).

*"El bien y el mal pueden tener rostros parecidos pero, en ningún caso, el mismo fondo. Ya no se trata de interpretar el mundo, sino de transformarlo a mejor. La epidemia de **Cansancio Moral** sólo podrá radicarse cuando dejamos de buscar culpables y asumimos nuestra responsabilidad en esta plaga. Responsabilidad 100% dentro del margen de control de que disponemos en cada caso. [...] Muchas personas pequeñas, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas podemos cambiar el mundo... a mejor!"* **Jaume Soler y M. Mercè Conangla**

ediciones  
**Lectio**

**Colección:** Cuadrilátero de libros – Práctico, núm. 22

**Páginas:** 320

**Preu:** 17,90 €

**ISBN:** 978-84-16012-53-4