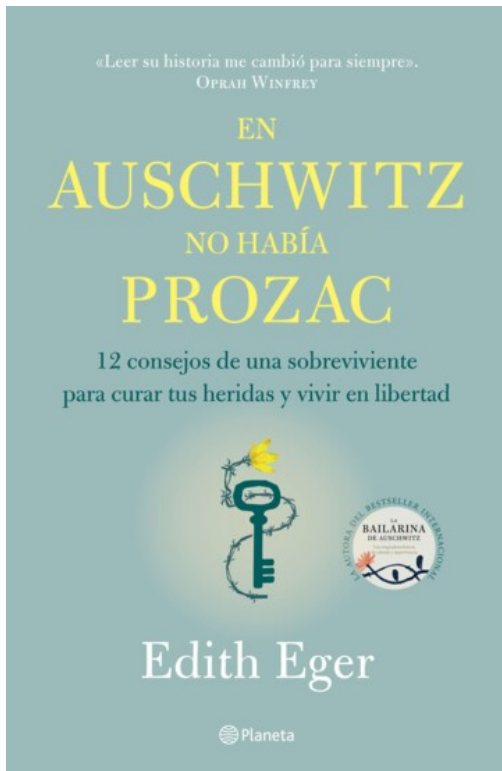




En Auschwitz no había Prozac

Edith Eger

Los consejos de EDITH EGER, superviviente de Auschwitz, para ser feliz.

**LA CÁRCEL ESTÁ EN TU MENTE
LA LLAVE, EN TU MANO**

Edith Eger, conocida como la bailarina de Auschwitz, nos describe cuáles son las 12 prisiones mentales en las que nos recluimos tras un episodio traumático, como el victimismo, la evasión, el abandono, la culpa o la vergüenza.

A lo largo de 12 breves capítulos, nos revela la sabiduría y los consejos prácticos fruto de su larga experiencia atendiendo pacientes en su consulta. A partir del sufrimiento ajeno y con el ejemplo siempre presente del largo proceso que la llevó a ella misma hasta la sanación tras escapar del Holocausto, la doctora Eger ofrece herramientas prácticas y profundas reflexiones sobre cómo vivir en libertad, cómo trascender el dolor y cómo sanar las heridas, por profundas que sean. En resumen, cómo escapar de nuestras propias prisiones mentales para disfrutar de la vida.

Los consejos de EDITH EGER, superviviente de Auschwitz, para ser feliz

«Leer su historia me ha cambiado para siempre.» Oprah Winfrey

Fecha de publicación:
15/10/2020

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Edith Eger

Nacida en Hungría, Edith Eger era una adolescente cuando en 1944 padeció uno de los peores horrores que ha visto la historia de la humanidad. Sobrevivió a Auschwitz y huyó a Checoslovaquia para acabar finalmente en Estados Unidos. Allí se doctoró en Psicología y conoció a su mentor, Viktor Frankl. Ha sido protagonista de documentales, es profesora en la Universidad de California y tiene una clínica en La Jolla, California.